ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ: СПАСТИСЬ ОТ МАЙОРА ЕВСЮКОВА

ИЮЛЬ 2009

Men's Health

ROCK'N'ROLL
ЭТОЙ НОЧЬЮ
КАКАЯ МУЗЫКА ЕЕ УЛОЖИТ

НУ ТЫ САМЕЦ!
МН ОБЪЯСНИЛ МУЖСКИЕ ПОВАДКИ

БЫСТРЫЕ МЫШЦЫ
ПРИДИ В СЕБЯ ЗА 6 НЕДЕЛЬ

СВОБОДНЫЙ ХРЕБЕТ
ИЗБАВЬ СПИНУ ОТ БОЛИ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ВИН ДИЗЕЛЬ
Актер

МУЖСКИЕ ОПЫТЫ:

ПО 100 В ДЕНЬ
КАК ДОТЯНУТЬ ДО ЗАРПЛАТЫ

ВЫЯВИ СЕКС-БОМБУ
9 СПОСОБОВ НАЙТИ ЕЕ В ТОЛПЕ

12 ДНЕЙ В АДУ
РЕПОРТАЖ С КУХНИ РЕСТОРАНА

www.mhealth.ru

4 606895 000062 09007

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ АЛЛЮР ОМ СПОРТ КОЛОНЬ СПОРТ

НОВЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОДЕКОЛОН ОТ

CHANEL

CAR OF THE YEAR 2009

EURO NCAP FOR SAFER CARS
www.euroncap.com

www.opel.ru Горячая линия Opel 8 800 200 00 46

Потребление топлива от 5,9 л/100 км. Выброс CO_2 от 177 г/км. Реклама.

Инновационные технологии, которые чувствуют ваши желания и усиливают ваши чувства:

Адаптивная система головного освещения AFL. Интеллектуальная адаптивная система головного освещения автоматически выбирает один из девяти режимов работы фар, наиболее подходящий для той или иной дорожной ситуации.

Адаптивная система шасси Flex Ride позволяет выбирать один из трех режимов работы шасси под ваше настроение и стиль вождения: Sport, Tour или Normal.

Интеллектуальная система полного привода 4x4 следит за правильным распределением крутящего момента не только между осями, но и между колесами. Тем самым достигаются максимально возможное сцепление колес с дорогой, устойчивость и превосходные динамические характеристики автомобиля.

discover

OPEL

Прикосновение к будущему...

Мы часто думаем о будущем, мечтая о мире,
где скорости станут выше, информация доступнее,
а расстояние навсегда перестанет
быть помехой для общения...

В новых скоростных сетях мобильной связи 3G
одно прикосновение стирает все преграды
и расстояния.

Будущее уже рядом. Прикоснись к нему и ощути,
как оно становится настоящим.

МегаФон – оператор сети 3G

МегаФон
Будущее зависит от тебя

Реклама

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2009

"Главное в таком режиме – не надоедать друг другу..."
68

НА ОБЛОЖКЕ

98 ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ:
Спастись от майора Евсюкова

74 ROCK'N'ROLL ЭТОЙ НОЧЬЮ
Какая музыка ее уложит

112 БЫСТРЫЕ МЫШЦЫ
Приди в себя за 6 недель

61 СВОБОДНЫЙ ХРЕБЕТ
Избавь спину от боли

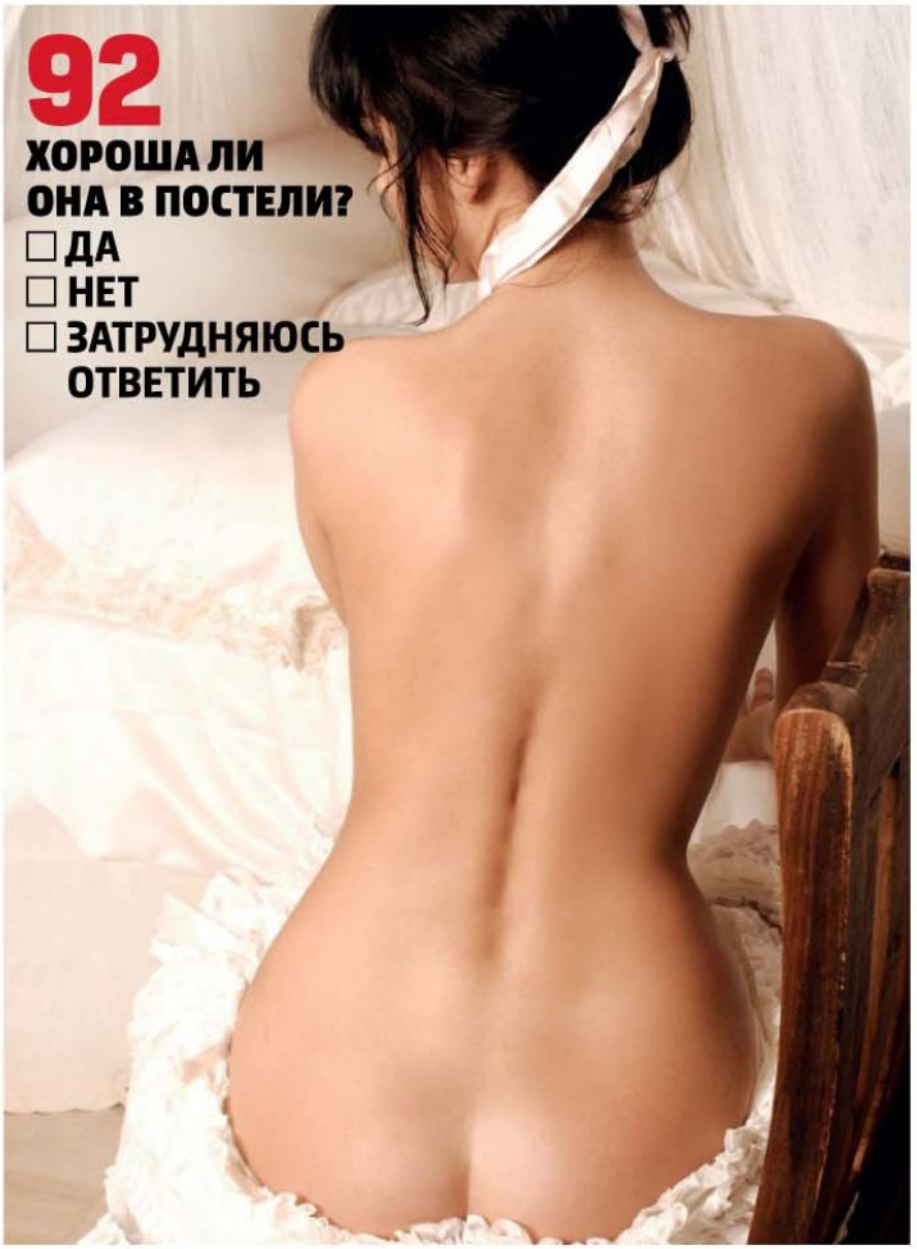
78 НУ ТЫ САМЕЦ!
Почему мы все делаем это

МУЖСКИЕ ОПЫТЫ

104 ПО 100 В ДЕНЬ
Как дотянуть до зарплаты

92 ВЫЯВИ СЕКС-БОМБУ
9 способов найти ее в толпе

88 12 ДНЕЙ В АДУ
Репортаж с кухни ресторана



92 ХОРОША ЛИ ОНА В ПОСТЕЛИ?
☐ ДА
☐ НЕТ
☐ ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

Фотограф:
Brian Bowen Smith

7 дней на бобах
104

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Товар сертифицирован. Реклама

www.tagheuer.com

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2009

64 КАКОЕ ИЗ НИХ ТВОЕ?

Выжми из спортзала максимум 112

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

38 УГРЮМ, ВОЛОСАТ И ВОНЮЧ
Чем плох настоящий мужик?

40 НА СТОЛЕ ТРАВА
Молодо-зелено

42 Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ
Подо мной треснули весы. И ноги

44 КОРОТКО И ЯСНО
Полноценная тренировка за 600 секунд

49 В ГОРОДЕ
Вся правда об алиментах

И еще 15 энергичных заметок

В костях хорошо 61

EXTRA

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ПРОФИЛАКТИКА

61 ХОРОШО СИДИМ?
10 советов, которые поддержат твою спину

КУХНЯ

64 СЛАВА ЯЙЦАМ!
Завтраки для качка и толстяка

СПОРТ

68 ПЕСЧАНАЯ КАРЬЕРА
Пляж — место для игр

ЛИКБЕЗ

72 ОТЕЦ-МОЛОДЕЦ
7 мифов и 2 факта о том, чем страшны дети

ТЕСТ-ДРАЙВ

76 ЦЕННЫЙ МЕТАЛЛ
Mercedes E-class

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

82 МИСТЕР ВИН
Будь мощным, как Дизель

В ПОЛЕТЕ НАД ВОДОЙ
L'EAUPARKENZO
eau indigo
www.kenzo.com
«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2009

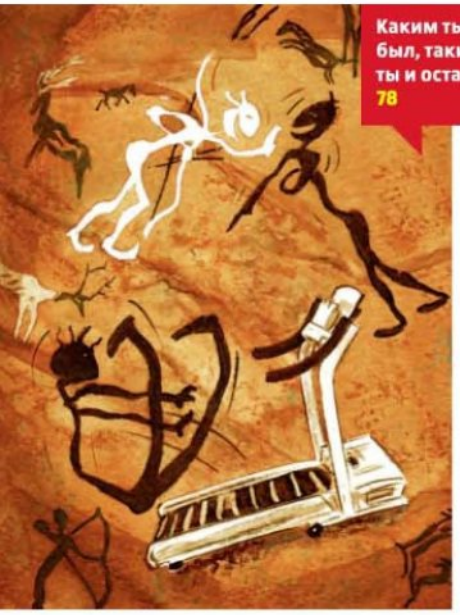
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

РАЦИОН

116 САХАР И ПЕСОК
Летняя диета на неделю. Продержишься?

САМООБОРОНА

118 ПРОСЬБА ОСВОБОДИТЬ ВАГОНЫ!
Achtung: амбалы в метро



Каким ты был, таким ты и остался 78

GUIDE TO STYLE

ГАРДЕРОБ

123 ОПРЕДЕЛИТЬ НА ГЛАЗ
Очки в толстой оправе

124 ОСТРОВИТЯНЕ
Одежда для серферов и сочувствующих

ДЕЛО ВКУСА

132 НЕТ ВОПРОСОВ
Найди свой запах

ДЛЯ ПОЛЬЗЫТЕЛА

134 ЗАЩИТНИКИ РОДИНКИ
Стойкий, но безопасный загар

74 ОНА СПЛЯШЕТ ПОД ТВОЮ ДУДКУ

Кинза — за! 40

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 MHEALTH.RU
27 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
52 ИМПУЛЬС, а также 80 и 120
56 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
119 СМИРНОВ ОТВЕТИТ
135 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
136 MH PROMOTION
141 СОБЫТИЯ
146 7 САМЫХ...

*ПОДЧЕРКИВАЯ_статус

Мы могли бы вывернуться наизнанку.
Но зачем что-то доказывать?

Гран-при За рулем 2009 [1]

NISSAN TEANA
РОСКОШЬ В ДЕТАЛЯХ

Мы могли бы выставить напоказ роскошь Nissan Teana. Показать стеклянную крышу с люком и сдвижной шторкой, комфортные кожаные кресла с вентиляцией и подогревом, DVD-навигационную систему с 7-дюймовым сенсорным дисплеем, камеру заднего вида, интеллектуальную климатическую систему с автоматической рециркуляцией, чип-ключ и аудиосистему BOSE®[2]. Но зачем что-то доказывать.

Закажите брошюру на сайте
www.nissan.ru

NISSAN

SHIFT_status*

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ 8 800 200 59 90 | СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ[3]

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ — 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА.
ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

NISSAN FINANCE
специальная кредитная программа

Подробности по телефону: 8 800 200 200 6 или у официальных дилеров. Компания ООО «Ниссан Мотор Рус» не предоставляет услуг по кредитованию. Услуги по кредитованию по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО «ЮниКредит Банк» (генеральная лицензия ЦБ РФ № 1). Программа NISSAN FINANCE доступна во всех городах, где есть официальные дилеры.

NISSAN ASSISTANCE[4]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

[1] Обладатель Гран-при «За рулем» — 2009 в бизнес-классе.
[2] Перечисленные опции входят не во все комплектации.
[3] В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров.
[4] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Заместитель главного редактора
Алексей Цыганов
Шеф-редактор Татьяна Боголюбова
Редакторы
Арсений Виноградов,
Иван Глушков,
Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д.м.н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер
Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Евгений Майзель
Менеджер редакции Анна Акимова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Дарья Арзамасова, Максим Балакин, Александр Баранов, Антон Батов, Александр Зеленцов, Антон Комлев, Артем Липатов, Дмитрий Отростков, Анна Рабина, Анастасия Рослова, Глеб Солнцев, Валентин Ткач, Алексей Трясков, Александр Черкудинов, Татьяна Шкондина

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Менеджер по рекламе
Александр Кладиев
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу
Наталья Мирина,
Максим Барбанель
Ассистент рекламного отдела
Виктория Ворон-Ковальская

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

Senior Vice President, Retail Sales
Richard Alleger
Vice President, Rodale Direct
Janine Slaughter
Vice President, Finance Ray Jobst
Finance Director Laurie Jackson

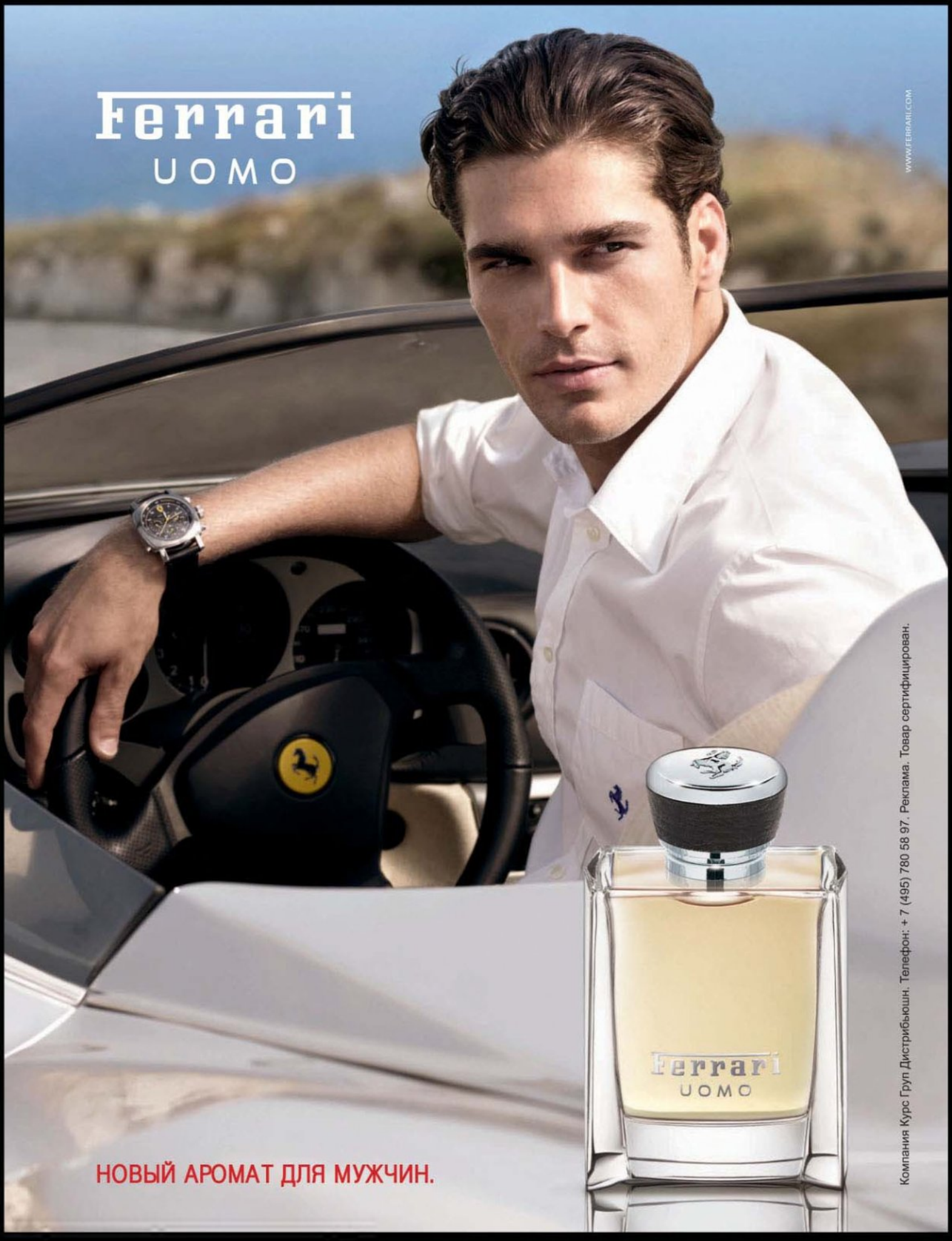
RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International
Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Stephen Madden
Editorial Director John Ville
Executive Director of International Finance
Robert Novick
Director of Business Development
Kevin LaBonge
Associate Marketing Director Lucio Grimaldi
Senior Production Manager Darleen Malkames
Production Assistant Meghan Loftus
Deputy Editor Laura Ongaro
Researcher Rebecca Shillen
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Contracts Analyst Jessica Campbell
Associate Editor Veronika Ruff
Contractor Julie Praetzel
Financial Coordinator Habiba Sanda
Business Development and Marketing Associate Adrienne Wender
2009 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Independent Media
SanomaMagazines

Председатель наблюдательного совета
Дерк Сауэр
Генеральный директор
Елена Мясникова
Совет директоров
Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова, Александр Гукасов
Главный редактор: Вишнепольский К. А.
Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Июль 2009 (№129)
Дата выхода в свет: 16.06.2009
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".

Адрес и телефоны редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
E-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "ПЕРВЫЙ ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км


Ferrari
UOMO
WWW.FERRARI.COM
Ferrari
UOMO
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН.
Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ОБЫЧНО МЫ ЗАДАЕМ НАШИМ ГЕРОЯМ ВЕСЬМА ЧЕТКИЕ И КОНКРЕТНЫЕ ВОПРОСЫ, НО ДЛЯ ВЫПУСКА ПРО МУЖСКОЙ ОПЫТ РЕШИЛИ ПРЕДЛОЖИТЬ ИМ СВОБОДНУЮ ТЕМУ. ПУСТЬ ПЕРЕСКАЖУТ ИСТОРИИ, КОТОРЫМИ ОБЫЧНО РАЗВЛЕКАЮТ ДРУЗЕЙ.

1

Роман Петров

БИЗНЕСМЕН

Однажды я летел из Москвы в Коста-Рику с пересадками. И как выяснилось, только я знал, что россиянам виза не нужна. На каждой транзитной границе мне приходилось доказывать, что у нас с Коста-Рикой безвизовый режим, делать это мне пришлось четыре раза. Это был какой-то кошмар. На одной из стыковок я не опоздал на самолет только потому, что его задержали по какой-то другой причине. На другой стыковке, когда наконец разобрались, что я прав, меня довезли до трапа на машине с мигалкой — до взлета оставалась пара минут. Тот еще получился перелет...

2

Вин Дизель

АКТЕР

На съемках "xXx" мне пришлось мчаться на мотоцикле по дороге, усыпанной взрывчаткой. Представьте себе: позади — вертолет, по обе стороны — камеры, температура — минус 15, и я без шлема на скорости 140 км/ч еду по трассе, на которой до этого чуть не разбился каскадер... Это было очень рискованно, и я был идиотом, что согласился.

3

Максим Фирсов

ПОДПОЛКОВНИК МЧС

Я часто вспоминаю ощущения от первых лет работы в пожарной охране. Особенно звук тревоги. Ты одеваешься, мчишься к машине, но еще не знаешь, что предстоит тушить. В эти секунды пожарный бежит в неизвестность и в кровь впрыскивается огромная доза адреналина. Организм привыкает к таким встряскам, и в отпуске их не хватает, поэтому пожарные часто и в отпуске заходят на работу "послушать звук тревоги", многие увлекаются экстремальными видами спорта.

4

Виктор Балахнин

ИНСТРУКТОР ПО БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ

Моя работа сформировала у меня особые инстинкты, которые срабатывают на автомате, даже когда я сплю. Вот пример: я пришел со смены и лег спать, спал крепко, но, когда жена решила меня разбудить и потянулась ко мне рукой, я абсолютно автоматически перехватил ее руку, прежде чем она дотронулась до меня. То есть я спал, но, не открывая глаз, остановил тянувшуюся руку. Другой случай произошел уже на работе. Я шел из одной комнаты в другую, когда один парень решил меня испугать — выскочить из-за двери. Он выскочил, а я не задумываясь засадил ему с ноги так, что он отлетел. Ничего серьезного — просто сбил ему дыхание, но сделал это тоже чисто инстинктивно.

5

Игорь Колодинский

ВОЛЕЙБОЛИСТ

Сам выбор волейбола как вида спорта у меня связан с забавной историей. Мне тогда было 10 лет, и к нам в школу пришли для отбора в секцию волейбола, а я тогда не знал, что это за спорт. То есть знал, что в футбол играют ногами, а в волейбол и баскетбол — руками, но эти два последних вида спорта путал. Я вызвался прийти на отбор и шел туда с твердой уверенностью, что волейбол — это тот вид спорта, где мяч кидают в корзину. Представляете мое удивление, когда я пришел, а посреди зала натянута сетка! Но делать нечего — остался и, как оказалось, выбрал себе дело всей жизни.

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).
www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.

Яркий мир HD
Одним прикосновением

Видеозапись
в формате HD
Сенсорный
AMOLED-
дисплей (3,7")
Камера
8 Мпикс
HD TV-выход
HSDPA
(7,2 Мбит/с)
16 Гб/8 Гб
DivX, XviD
Wi-Fi
GPS

Samsung **I8910 HD**

Ультраяркий дисплей
Samsung AMOLED

SAMSUNG

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

НЕСЧАСТЕН, ТЕМ И ХОРОШ

И была у меня девушка. Полумесяцем бровь. У девушки была большая грудь, но вечно не хватало денег на телефон. Позлившись на это месяцев пять, я выдал ей свою симку с корпоративным тарифом.

По прошествии времени из зарплаты вычли неожиданную сумму. Достал распечатку: чаще всего Девушка с Грудью звонила мне (ах!). Вторым в списке был незнакомый номер. Звонки на него от Д. с Г. поступали ровно в те моменты, когда я был далеко. Какие-то странные звонки: "23.01… 23.05… 23.12…" И так семь раз подряд, будто ссорились, бросали трубку, вновь звонили…

Я набрал этот номер.

— Аллё? — неприятный голос выдавал в собеседнике скрипача.

— Это Кирилл, с номера моей Д. с Г. вам часто звонили….

— Вы что-то путаете, — мужчина был все так же неприятен. — Это моя Д. с Г.

— Нет, это вы что-то путаете!

— Вы где сейчас находитесь?

— На работе, — я занервничал.

— А я — у нее дома. Сижу в трусах…

А теперь, дорогой читатель, объясни, зачем ты дочитал текст до этого места? Ты же не знаешь ни Д., ни мужика в трусах, ни, в сущности, меня.

Ладно, сам объясню. Каждый любит слушать чужие истории — если это рассказы о проблемах или дурацких ситуациях. Конечно, не для того, чтобы учиться на чужих ошибках. Еще Платон писал, что смех при виде упавшего — на самом деле обезьяний рык победителя. Древний инстинкт конкуренции: "ему плохо, мне хорошо, значит, я круче". Ну а потом, когда сам попадешь в дурацкую историю, будет легче. Не я первый, слышал про такое.

Все большие статьи в этом журнале описывают чужой тебе опыт. Корреспонденты МН голодали, служили на побегушках у шеф-повара, выявляли "женщину, хорошую в постели". Вин Дизель рассказал нам, каково это — 20 лет подряд быть безработным актером. А Андрей Кочергин объяснил, что делать, если в супермаркет зашел милиционер с пистолетом. Читай, читатель, — сначала будет круто, а потом пригодится.

ФРАЗЫ ИЗ ЧЕРНОВИКОВ, НЕ ВОШЕДШИЕ В ЭТОТ НОМЕР:

"Если ради отношений ты рвешь задницу — к черту такие отношения…"

"Эфиопские наложницы умели доводить мужчину до оргазма не шевелясь, только сокращениями влагалища".

"Чпокай" все, что шевелится, боженька увидит, как ты стараешься, и пошлет тебе хорошего человека".

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Новый Volkswagen Golf.
Лучший автомобиль 2009 года в мире*

Некоторые опции изображенного автомобиля Volkswagen Golf VI не предоставлены для продажи в России.

Реклама

Volkswagen представляет новое, шестое поколение Golf. Golf VI – это 6 поколений и 35 лет опыта. Это автомобиль, определивший стандарты для целого класса и давший ему свое имя.

Мы снова превзошли себя как в частностях, так и в целом: в инновациях, безопасности, комфорте и экономичности. Новый Volkswagen Golf уже является победителем многочисленных конкурсов, обладателем престижных званий и наград. Особой гордостью является звание Лучшего автомобиля 2009 года в мире*. Что неудивительно. Ведь в Golf VI идеально сочетаются яркий дизайн и превосходное немецкое качество Volkswagen.

И это качество можно увидеть, услышать, почувствовать, попробовать и влюбиться. Посетите наших официальных дилеров и запишитесь на тест-драйв. Получите удовольствие от вождения.

Испытайте в действии двигатель TSI и 7-ступенчатую коробку передач DSG. Насладитесь тишиной в салоне. Попробуйте на ощупь материалы отделки. Оцените проработку деталей и разделите с нами гордость за этот автомобиль.

Volkswagen Golf.
Легенда в шестом поколении

WORLD CAR OF THE YEAR
WORLD CAR AWARDS

***Лучший автомобиль 2009 года в мире**
по мнению международного жюри журналистов (WCOTY).

Volkswagen Finance

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ

Das Auto.

Дополнительная информация — **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайтах www.volkswagen.ru, m.volkswagen.ru**

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

НОМЕР-МЕЧТА

ПИСЬМО МЕСЯЦА

В марте этого года я купил номер МН за январь-2006! За 40 руб., и он был запечатан. Этот номер ждал меня! Ведь именно в 2006-м началось мое знакомство с журналом. Тогда я купил его впервые, чтобы взять с собой в дорогу — на концерт любимой группы в Питер. На тот момент концерт был моей целью, которую я достиг. И вот сейчас, когда я держу в руках старый номер, у меня возникли странные чувства. Своего рода подведение итогов — я вспоминаю, чего хотел в 2006 году, и сейчас с удовлетворением вижу, что добился всего, о чем мечтал. Концерт любимой группы — да, поездка в экзотическую страну — да, переезд в другой город — да! Сейчас у меня другие, более грандиозные цели, и я верю, что смогу их достичь, чего и вам желаю — ставьте перед собой цели и достигайте их. Это так круто!

ВИТАЛИЙ

МН: Привет тебе, Виталик, из далекого 2009-го! Славные были времена, ты помнишь? Россия — дважды чемпион мира по хоккею, Москва принимает "Евровидение"... А как в начале ноября сравнялись курсы евро и рубля — вот смеху-то было! Интересно, чем живешь ты сейчас, в мае 2012, когда к тебе в руки наконец-то попал этот номер МН... Знаешь ли ты, человек будущего, что такое бензин? Надеемся, что да, поскольку в противном случае наш приз за лучшее письмо — легкий бензотриммер для газона от Husqvarna — окажется тебе не нужен. А это, во-первых, не соответствует стоящим перед нами целям, а во-вторых, совершенно не круто!

Автор лучшего письма в августе получит мультимедийный телефон LG ARENA (KM900) с инновационным трехмерным интерфейсом S-class.

Становая телепузика

Журнал испортился. Раньше было много юмора и программ тренировок с нормальными упражнениями, а не кривляниями. Тренировкам совсем не уделяете внимания, чувак в шлеме *("Добрый доктор Болид", апрель-2009, стр. 150. — Прим. ред.)* — это ваще! Нарисовали бы уже тогда телепузика, который становую делает. Где штанги, тренажеры и нормальные комментарии (сколько, чего и на какие мышцы)?

АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ

МН: Ай да Александр Сергеевич, ай да сукин сын!

Т.н. средний

Приветствую! Статья, которую я хотел бы вам предложить, довольно щепетильна. Касается она отношения к так называемому среднему полу, а вернее, четко и явно демонстрирует и документально доказывает несоответствие устоявшихся стереотипов. После небольшого расследования я, как автор, предоставлю вам фото и прочие материалы.

MAXIMA

МН: *(Потирая руки.)* Ждем! Особенно фото! И не забудь пояснить в своей статье, почему лично ты, Maxima, пишешь про себя в мужском роде, а подписываешься при этом явно женским именем?

Так и познакомились

Хочу рассказать, как вы помогли мне снова встать на ноги. Не так давно я потерял любимого человека и просто скатился в пропасть, мне не хотелось ничего. Друзья бросили, с работы уволили. Когда в очередной раз я выпил больше, чем нужно, оказался на лавочке возле дома. Проснувшись, понял, что спал на журнале Men's Health. Так и познакомились. С тех пор покупаю ваш журнал регулярно: нашел работу, записался в тренажерку и... снова полюбил. Скоро у нас будет первенец.

АЛЕКСАНДР

МН: Красиво, по-мужски: проснулся и познакомился с тем, на ком спал. Остается пожелать, чтобы история закольцевалась и в ближайшем времени у тебя самого дома были семеро по лавочкам. В смысле по лавкам.

L' Duchen

L'esprit du Suisse

MOON PHASE

Хронограф с индикатором фаз луны
Корпус из высоколегированной стали 316L
Большая дата
Сапфировое стекло
Гравировка на задней крышке
Ремешок из натуральной кожи
Раскладная застежка

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: ун.Московский , Комсомольская пл. 6 стр1 "Часы"; ТЦ "Перовский", Свободный пр-т, 33; Clockshop, ул.Ма стеркова, 3, ТЦ «1000 вещей»; ТЦ "Московский" 1этаж, отдел "Ваши часы"; Благовещенск: ул. 50 лет Октября д. 15 "Мир Часов"; Магнитогорск: "Женева", пр-т Ленина, 48; Новосибирск: ул. Ватутина д.21, "СитиЧас"; Псков: "Колумб" гипермаркет "Империал", Комуннальная д. 41; Санкт-Петербург: Апраксин двор, ул.Садовая, 28; Гипермаркет "О'Кей", пр-т М.Жукова, 31/1; Литовский пр-т, 111; Загородный пр-т, 30; Северодвинск: ЦУМ, ул. Ломоносова, 81, 1 этаж; Саратов: Точное Время, ул.Советская 64/70; Мир часов ул.Горького, 26; Самара: Часы, Куйбышева пл, д. 68; Сочи: Мир часов, Навагинская д.14; Тюмень: ул.Республики,46 м-н «Техномир»; ул. Республики,149, м-н «Техномир 2»; Ярославль, м-н Хронос,ул. Свободы, д. 30; Новосибирск: ТЦ ЦУМ пр-т Димитрова, д.5

www.lduchen.ru

реклама

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Деревяшки и движение

Прочитала про ролевки *(апрельский МН)*. Ребята, деревянные мечи — это суеверие, пришедшее из 80-х прошлого века, когда процветали дефицит носков и культ самоделок. Они большей частью ненадежны и неэстетичны. А именуют их: "крест с могилы бабушки", "черная лыжа — эмблема печали, красная лыжа — эмблема любви", "клюшка в изоленте", "фаллоимитатор"… Сейчас прогресс шагнул далеко вперед. Современное оружие для ролевок делают из пластика, дюралюминия, в некоторых местах освоен даже полиэтилен высокого давления. Деревяшки же в ролевом движении уже лет 20 как считаются анахронизмом, пережитком советского прошлого и даже дилетантством, равно как доспехи из линолеума, кольчуги из канцелярских скрепок, шлем из ведра и плащ-занавеска. Подобные артефакты в движении прощают новичкам или глухому захолустью, но для человека, участвующего в ролевках более двух лет, — это в 80% случаев неприемлемо.

КАРАМЕЛЬ

МН: А ведь поначалу нас даже не насторожило то, что автор прислал нам статью в бумажном конверте с маркой "Олимпиада-80" за 2 копейки!

Здоровая сумка

Не хотите организовать приз за самую лучшую идею? Итоги можно подводить в конце года. А в качестве награды — "Сумка здорового мужчины". В этот приз должна входить собственно сама сумка, а также несколько предметов, без которых не может обходиться мужчина (например: дезодорант, плавки, презервативы и т.д.).
P.S. Подарите, пожалуйста, мне какой-нибудь пиджак или сумку.
P.P.S. Я, наверно, не туда попал.

SAYSHAL

МН: Прости, Sayshal, но вот эта твоя идея про приз на сам-то приз совсем не тянет. Ну, не научилась пока мировая промышленность шить сумки, в которые помимо дезодоранта, плавок и презервативов вошел бы также тренажер Смита, без которого, сам понимаешь, здоровому мужчине никак не обойтись.

P.S. Дарим! Выслали с курьером. На всякий случай публикуем его фото для опознания. На нем же, кстати, и твои обновки.
P.P.S. А куда целился?

С журналом в душе

Как выяснилось, Men's Health не только интересно читать, но можно использовать и в душе… Отдыхал я недавно в Египте, в отеле 5 звезд. В ванной не оказалось шампуня, на который рассчитывал. Тут-то и пришел на помощь МН, а точнее, вложенный в него пробник Head&Shoulders.

АНДРЕЙ ТИТОВ

МН: И все-таки надеемся, что журнал ты покупаешь не ради пробников, а ради интересной и полезной информации. Которая, кстати, иногда помогает отстоять свои права и стребовать-таки с сотрудников 5-звездочного отеля положенный любому его постояльцу по стандартам Всемирной туристской организации гигиенический комплект (мыло, шампунь, ватные палочки и т.д.).
Ну и, чтоб окончательно развеять твои сомнения насчет того, что МН лучше шампуня от перхоти, публикуем еще несколько норм ВТО для гостиниц 5* (в Египте — не факт, но в Европе можешь смело требовать их исполнения):
— ежедневная смена постельного белья и полотенец;
— дополнительная уборка и предоставление горячего питания в номер по просьбе клиента — круглосуточно;
— наличие телевизора, мини-бара, сейфа и видеооборудования.

СУТЬ ИЗМЕНЫ

Читаю ваш журнал уже полгода. И заметил такую тенденцию — каждый новый номер интереснее предыдущего. Если раньше одна половина номера принадлежала статьям из серии "как правильно качаться", а другая — "как правильно трахаться" (прошу прощения за мой плохой французский), то последние номера существенно изменились.

АЛЕКСЕЙ BOSS

МН: Plus concretement, s'il vous plait!

Ах, любой ценой

В одном из номеров за 2008 год была статья про парня, который ведет передачу на Discovery "Выжить любой ценой". Ах, как бы здорово было, если бы вы в каждом номере печатали подобный курс выживания хотя бы на полстранички.

ПАВЕЛ Б.

МН: Мы поначалу тоже так подумали, а потом смекнули, что выживать этому парню (Беар Гриллс его, кстати, зовут) приходится перед объективами видеокамер под присмотром целой съемочной бригады. А это, согласись, уже совсем не ах. Читай в этом номере статью, как ты сам сможешь выжить в экстремальных ситуациях, которые современный город создает чуть ли не ежедневно (стр. 98).

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ЛОВУШКА ДЛЯ АЛЛЕРГЕНОВ

Инверторный кондиционер Klebio от LG не только поддерживает комфортный климат в доме, но и выполняет функцию воздушного фильтра. Он эффективно очищает воздух от пыли и аллергенов, а функция Smart Clean* отправляет их в специальный пылесборник, упрощая уход за кондиционером. Klebio быстро и мягко устанавливает нужный температурный режим и поддерживает оптимальный уровень влажности. С Klebio в доме всегда легко дышится.

KLEBIO

** Inverter ***

www.lg.ru

LG
Life's Good

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

* Умная очистка
** Знак одобрения Британского фонда по борьбе с аллергией
*** Инвертер

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Евгений Крузенштерн

Привет, уважаемый журнал. С опаской жду дня рождения жены. Никогда в жизни я не умел выбирать подарки. Это всегда было для меня мучением. Цветы или вазу? Галстук или дрель? Настольный хоккей или бутылку коньяка? Я никак не мог определиться. Мне все казалось глупым, ненужным и ужасно пошлым. Я искренне завидовал людям, которые умели непринужденно выбирать подходящие презенты.

Все началось в детстве, когда меня неожиданно назначили старостой класса. Я был чрезвычайно юн и наивен, хотя это и не оправдывает того, что случилось. Как староста, я отправился в магазин покупать подарок к юбилею классного руководителя. На подарок скинулись родители. Получилась крупная сумма, на нее сносно можно было питаться месяц. Предполагалось, что я приду в магазин, спрошу у продавца совета и он мне подсунет коробку с дорогим парфюмом. Но я не стал просить совета. Я вообще сразу же растерялся. Товаров в магазине оказалось так много, что невозможно было выбрать подарок с ходу. Я присмотрелся к лыжам, розовому пеньюару, алюминиевой раскладушке, набору ведер — все казалось прекрасным. И тут я вдруг вспомнил, как классный руководитель однажды сказала: "Книга — лучший подарок".

Она, конечно, это сказала зря. Я с детства отличался последовательностью, так что выбрал не просто книгу, а книгу, которую нам настоятельно рекомендовали в школе, — биографию В.И. Ленина. В красивой обложке, с золотыми буквами, она стоила целое состояние. С ужасом в глазах продавец завернул мне подарок.

Наша юбилярша за один праздничный вечер постарела лет на 20. Я никак не мог понять, отчего все посматривают на меня с восхищением. С тех пор каждый раз, когда я выбираю кому-нибудь подарок, я по 10 раз советуюсь. В последние годы и вовсе передал эту функцию жене. Но когда надо дарить что-нибудь самой жене — это катастрофа.

Сам-то я в подарок обычно получаю какую-нибудь гадость, но это меня нисколько не огорчает. По правде говоря, я ничего и не жду. Это повелось с детства.

В шестом классе из района пришла бумага. В ней важный чин обещал прислать в школу ценные подарки для отличников учебы. Жизнь моя наполнилась томительным ожиданием. Эти чертовы дни сменялись так медленно, словно хотели свести меня в гроб. Воображение рисовало деньги, мопед "Карпаты", загранпутевки и командирские часы. Я учил немецкий язык, чтобы не схватить по итогам года "хорошо". И вот настал долгожданный день. После объявления итогов года в прибранном спортзале появился директор школы и объявил, что сейчас отличникам вручат подарки.

Такие моменты формируют характер. Позволяют в ощущениях шагнуть куда-то далеко-далеко вперед — и когда, через десятки лет, все вокруг бывают ошарашены обстоятельствами, убиты, обескуражены, ты понимаешь, что нет, все нормально, это уже было. Тогда, в спортзале, украшенном переливающейся мишурой.

Я возвращался домой, держа в одной руке связку из двух огромных русско-немецких словарей — они с успехом могли бы заменить табуретку. В другой руке я нес плюшевого осла и размышлял о том, что достались мне, в сущности, от мертвого осла уши.

С тех пор из подарков предпочитаю еду.

КОММЕНТИРУЕТ СОЦИОЛОГ

Со времен СССР укоренилось представление, что лучший подарок — это нужная человеку, дорогая вещь. Хорошие вещи были в дефиците, а список "лучших" подарков был понятен всем — японский зонт, французские духи. "Но теперь у всех все есть и угадать с подарком непросто, — говорит Никита Покровский, завкафедрой общей социологии ВШЭ. — Культура подарка неизбежно изменится. Например, в США в почете услуги как подарок: поход в ресторан, выполнение просьбы. В таком даре выше доля эмоций — многие американцы живут в постматериальном обществе, где "осязаемые" ценности в отношениях между людьми отходят на второй план. А сейчас обеспеченные жители России ничего не жалеют для своих детей. Это ведет, например, к синдрому неодолимой скуки, когда человеку нечего больше хотеть. Часть таких детей впоследствии переходят к постматериализму — начинают одеваться просто, до предела упрощают быт. Когда общество пройдет фазу материального насыщения, ценная вещь как подарок будет обречена".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

JACQUES LEMANS

Время покорять вершины!

www.jacques-lemans.com

Кварцевый хронограф
Минеральное стекло повышенной стойкости
Корпус из высоколегированной сталь 316L
Ремешок из телячьей кожи
Водонепроницаемость - 100м

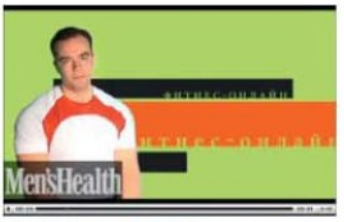
САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.ru

реклама

MHEALTH.RU

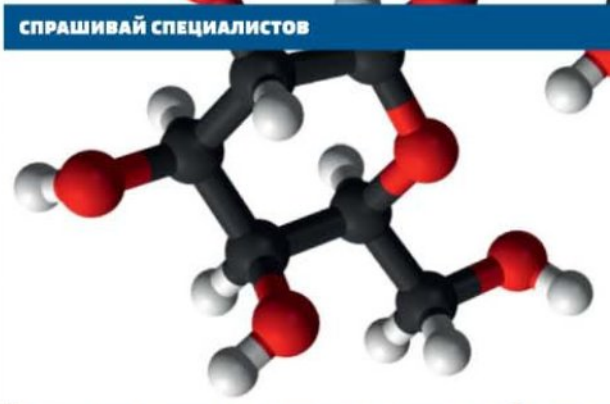
СМОТРИ MHEALTH.RU/VIDEO/

"БИЛЕТ НА ТУДА-ОБРАТНО": ЗА КУЛИСАМИ ФОТОСЕССИИ
Репортаж о фотосессии к статье из июньского номера. Участвуют: фотограф, редакторы, визажисты, главред в пляжном наряде и прекрасная модель!



"ФИТНЕС ОНЛАЙН"
Видеоуроки по фитнесу для тех, кому лениво читать ответы Смирнова в рубрике "За советом" (mhealth.ru/advice/).

СПРАШИВАЙ СПЕЦИАЛИСТОВ



У меня организм не переносит молоко. А в последнее время и кефир стал в тягость. Я занимаюсь фитнесом, без "молочки" просто никак. Есть ли препараты для лучшего переваривания молочных продуктов?

SPARTAK

Отвечает новый MH-эксперт – диетолог Роман Мальков:
Непереносимость молока связана, как правило, с мутацией в гене, продуцирующем фермент лактазу. Компенсировать его недостаток можно, принимая фермент в виде капсул, например, препарат "Лактаза Энзим". Однако, бывает и так называемая вторичная непереносимость, вызванная каким-либо заболеванием (язвенный колит, целиакия, синдром раздраженной кишки, болезнь Крона и др.). Чтобы исключить ее, рекомендую обратиться к гастроэнтерологу.

Есть вопрос? mhealth.ru/advice/

ЧИТАЙ МУЖСКИЕ НОВОСТИ

- **Умные люди обладают более крепким здоровьем** Ученые из Британии и США нашли взаимосвязь между состоянием здоровья и уровнем интеллекта.
- **В Москве появятся 3G** Один из крупнейших сотовых операторов столицы получил разрешение на запуск сетей 3G в Москве и нескольких городах Московской области.
- **Cool758 – мобильник с бритвой** Китайцы выпустили мобильный телефон, оборудованный электрической бритвой.

Ежедневно – на mhealth.ru

ДИСКУТИРУЙ НА ФОРУМЕ

COOLSHADE: Важно ли вам, девушки, чтобы ваши парни перед вами отчитывались? У меня из-за этого произошла ссора с девушкой. Она уехала отдыхать, неделю не перезванивались, потом звонит и спрашивает, чем я занимался целую неделю. Общими словами описал, но ей этого мало, она начинает из меня вытягивать подробности...

BIGBANG: Придушил бы... или стал все описывать поминутно со всеми физиологическими подробностями, чтобы охоту отбить навсегда.

КАРАМЕЛЬ: Меня бесит, когда у меня спрашивают отчет. Если человек считает нужным рассказать – он расскажет. Если не рассказывает – значит, это ерундистика, не стоящая внимания.

ФИСТАШКА: Если честно, я тоже люблю отчеты... только делаю это аккуратно, заставляю ненавязчиво все мне рассказать и даю понять, как мне интересно, вставляю комменты, иногда колкие. И в последнее время стала замечать, что он сам все хочет рассказать, может, потому, что я не упрекаю, а выслушиваю.

COOLSHADE: Я думаю, не ты у него вытягиваешь информацию, а он тебе сам все рассказывает, а ты лишь немного его подталкиваешь. Но ты мне объясни, в чем смысл, зачем тебе это? У каждого должны быть секреты.

ФИСТАШКА: Это называется доверием. Это то, что связывает иногда больше, чем секс. И доверием нужно дорожить. Безусловно, секреты должны быть. Но что за тайна великая, с кем сегодня пил пиво?

Задавай свои темы на forum.mhealth.ru

А ТАКЖЕ

- **Чувствометр – это виртуальный тренажер чувственных прикосновений, созданный, чтобы помочь тебе безошибочно и эффективно ориентироваться на женском теле.**
- Что ты забыл вчера купить в магазине? Правильно: то, за чем, собственно, туда и пошел. Позавчера ты не вспомнил о дне рождения отца. Завтра – пропустишь важную встречу... Пройди наш тест, чтобы оценить свою память!
- Мозг – главная эрогенная зона женщины. Воспользуйся MH-путеводителем по его устройству, чтобы хорошо понимать, почему она решила переспать с тобой. Или почему отказала.

Эти и многие другие тесты и сервисы ты найдешь на mhealth.ru/services/

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Роман Мальков специалист по питанию

Лариса Лазарева специалист по стилю

Антон Иванов специалист по технике

Евгений Пашанов специалист по здоровью

Ольга Сабельникова специалист по грумингу

НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО УДАЛЕНИЕ ПРЫЩЕЙ НА ЛБУ ЛАЗЕРОМ И КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ ПОСЛЕ ЭТОГО?

ИВАН

Вот что ответил на твой вопрос Андрей Шилков, врач высшей категории Центра пластической и эндоскопической хирургии "Ланцеть": "Элементы акне хорошо поддаются лечению неодимовым лазером за 1 сеанс. Проблем после процедуры не возникает. Дополнительно может быть назначена мезотерапия и дерматологическое лечение в виде ежедневного домашнего ухода".

Стал замечать, что соплю. Уж очень громко. Помогите советом.

Если ты сопишь, значит, носовые ходы у тебя не совсем свободны, то есть в них скапливается слизь. Причин может быть несколько, в том числе и вазомоторный ринит. При нарушениях деятельности вегетативной нервной системы малейшее, иногда незаметное раздражение нервных окончаний слизистой оболочки носа (переохлаждение, резкий запах и др.) ведет к расширению кровеносных сосудов носа, внезапной заложенности, обильным соплям.

Также возможно, что у тебя аллергический ринит – воспалительное заболевание слизистой оболочки носа, развивающееся в результате попадания в него аллергенов. Проявляется он примерно так же. Установить точную причину поможет ЛОР-врач. Он же и назначит лечение.

Решил взять автомобиль Huyndai Elantra J4. Что скажете про него?

ИВАН

Эта машина не хуже европейских аналогов: выглядит отлично, едет хорошо, внутри – тихо и мягко. Даже подсветка приборов красно-синяя, в духе VW. Правда, по цене она тоже почти не отличается от европейцев, немцев и японцев. Придраться можно разве что к жестковатому пластику в отделке салона. Но если нравится – бери, серьезных минусов нет.

Действительно ли нужно каждый день есть суп?

АЛЕКСЕЙ

Да. Суп не только является элементом здорового питания, но и предохраняет от переедания. Тарелка жирного супа надолго утоляет голод. Кстати, эпидемия ожирения в Америке отчасти связана с отсутствием супов в рационе американцев. Они питаются зачастую всухомятку – сэндвичи и т.д., – в результате потребляют избыточное количество калорий.

Не слишком ли приелись мокасины? И какие цвета будут преобладать?

НИКОЛАЙ ПИКСАЙКИН

Мокасины не сдают своих позиций и, конечно же, летом особенно актуальны. Цвета преобладают яркие и свежие: желтый, зеленый, золотой, пурпурный, серебряный, голубой. И не забудь: мокасины – на босу ногу.

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO, RUSSIAN LOOK

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Можно ли использовать камеру телефона (смартфона) как веб-камеру для Skype?

SHOOTNICK

Можно! Есть несколько программ, которые легко справятся с этой задачей. Например, Mobiola Webcam или WWIGO (устанавливаются на оба девайса — смартфон и ПК). Кстати, от обычной веб-камеры камера телефона отличается тем, что может быть подключена к компьютеру не только через USB, но и по Bluetooth.

Если я ношу стринги — это нормально? Как девушка скажите.

ROMA RAMZ

Если ты стриптизер или танцор, то это вполне нормально. За всех девушек я тебе не отвечу, но многим представительницам женского пола нравятся оголенные мужские ягодицы. Хотя, на мой взгляд, боксеры смотрятся куда сексуальнее. Я имею в виду трусы.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

МОЯ ЛЮБИМАЯ НЕНАВИДИТ ПОЗУ "ДОГГИ". Я ЖЕ СТРАСТЬ КАК ЭТУ ПОЗУ ОБОЖАЮ, И ЗАМЕНА ДРУГИМИ ПОЗАМИ НЕ ПОМОГАЕТ! ДЕВУШКУ СВОЮ ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ, НО ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ БОЛЬШЕ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

ГЕША

Предложить равноценный обмен: она позволяет тебе по праздникам превращать ее в "ущербную проститутку", а ты — целый день выполняешь все ее фантазии сексуального и не очень характера. Наверняка же найдутся в вашей жизни вещи, которые дико любит она и терпеть не можешь ты. Обменяйтесь ими! Отношения — постоянный компромисс, и жить для своей половины, идя на некоторые уступки, гораздо приятнее, чем играть в упрямых нехочух. И, кстати, ты уж найди способ посредством долгой прелюдии, нежных поглаживаний и красивых слов заставить ее изменить мнение о ненавистной позе. Может, в том, что она себя в ней чувствует некомфортно, виновен твой неправильный подход?

У меня есть любимая, и для меня она — идеал женщины. Но я не хочу отказываться от общения и знакомств с другими девушками. Цель — общение и ничего больше. У меня появился внутренний дискомфорт от того, что увеличение моего круга общения невозможно и есть вероятность сломать отношения с любимым человеком из-за зацикленности на нем.

NICEMAN

А кто/что мешает расширить круг общения — твоя строгая идеальная женщина или какие-то твои персональные убеждения, что все общение должно быть направлено в одну точку? Если первое, тогда нужна серия аккуратных разговоров, прямо дающих ей понять, что тебе обязательно нужно немного свободного пространства. Главное для таких женщин, чтобы твое стороннее общение было прозрачным: старайся не скрывать от нее ни новых знакомств, ни запланированных встреч. Если же расширению знакомств мешают твои собственные взгляды, здесь себе помочь сможешь только ты сам. Вдруг, если начистоту, ты боишься не зацикленности на любимой из-за нехватки новых впечатлений, а того, что, окунувшись в них, забудешь о своей женщине.

Как лучше вести себя в ситуации, когда девушка категорически не соглашается с твоим правильным мнением и хочет навязать свое? И ничего слушать не хочет.

МАКС

Если в спорной ситуации сошлись два барана, ничего хорошего из этого не получится. Даже если бараны друг друга "очень любят". Все мы склонны считать свое мнение единственно важным, а всех вокруг — недокрасивыми, недоумными и недопонимающими. А знаешь ли ты, что искусству уметь убеждать других в своей правоте умные люди учатся годами? Если ты уже не первый день в курсе, что твоя девушка страдает склонностью противоречить, так не тебе ли первому стоит найти к ней единственно верный подход? Спокойно объяснять что-то человеку, который заведомо не желает поступиться своим мнением, — все равно что медленно повторять одно и то же иностранцу, который не понимает по-русски ни слова. Ищи обходные пути, необязательно логические и спокойные, если уверен, что она та, кто тебе нужен.

Трафар сертифицирован. Рекла

18
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Какие продукты можно употреблять при псориазе (а то эти каши и творожки задолбали уже)?

ВАДИМ ВОРОБЬЕВ

Ешь побольше овощных салатов. Из мяса рекомендую только курицу и индейку. Из гарниров — рис, бобовые, картофель. Вместо сладостей и сахара — финики. А вот мясо, сосиски, колбасу, ветчину и аллергенные продукты придется исключить.

В течение дня кожа на лице становится очень жирной (особенно лоб). Возможности нормально умыться нет, поэтому пользуюсь обычными бумажными салфетками. Но после них както не очень приятно. Что посоветуете?

ИГОРЬ

Советую пользоваться необычными! А именно — салфетками (или ватными дисками), смоченными в каком-нибудь легком, нежирном очищающем лосьоне без спирта. Например, Biotherm Hydra-Detox для мужчин. Протирая им лицо, ты не только убираешь жирный налет, но и выводишь токсины, давая коже лучше дышать. Если и это не поможет, обратись к дерматологу и пройди курс лечебной мезотерапии.

Последнее время страдаю слабым головокружением и чувством "отключенности мозга" (плохо соображаю, плохо вижу, не откликаюсь на имя). Магнитные бури или крыша поехала?

СУПЕРМЭН

Может, бури, а может, и крыша... А может, ни то ни другое. Обратись-ка к неврологу, он назначит обследование и расставит точки над i.

Хочу длинные волосы на голове. Но растут они медленно и неохотно. Как ускорить процесс?

АЛЕКСАНДР К.

Делай 10-минутный массаж головы каждый день — при этом происходит стимуляция волосяных фолликулов, что в конечном итоге ускоряет естественный рост твоей шевелюры. Ешь побольше бета-каротина (красных, оранжевых и желтых овощей и фруктов), он также способствует росту.

Как набрать немного веса, но при этом не угробить желудок? Мне 35. Занимаюсь в спортзале (футбол, бег). Уже 10-15 лет вес 67-68 кг. Хочется быть посолиднее.

АНДРЕЙ

Чтобы набрать мышечную массу, необходимо стимулировать анаболизм. В первую очередь обрати внимание на питание. Нужно расходовать как минимум свою дневную потребность в калориях (рассчитать ее можно на kaloriyka.ru) плюс 300 ккал. Включи в рацион сывороточный протеин, откажись от аэробных упражнений (бег), сконцентрируйся на силовых нагрузках с весом, который можешь поднять (или выжать) не более восьми раз. А один раз в неделю занимайся с более тяжелым весом, выполняя многосуставные упражнения — жим штанги лежа, становую, приседания с отягощением.

Как влияет алкоголь на организм человека?

РИНАТ

Механизм воздействия алкоголя на организм, и в частности на головной мозг, вроде как давно изучен, хотя до сих пор идут активные дискуссии в среде неврологов, невропатологов, психиатров, физиологов и прочих специалистов. Основная версия: алкоголь (а по сути — этиловый спирт) действует на клетки крови — эритроциты, которые несут кислород всему живому, в том числе и клеткам ЦНС. В результате воздействия спирта эритроциты "склеиваются", образуя сгустки (тромбы), перестают доставлять кислород, да еще и закупоривают сосуды! Поэтому отдельные участки головного мозга начинают страдать от гипоксии, а в жизни это как раз и проявляется опьянением. Многие считают, что алкоголь, кроме того, непосредственно воздействует на мембраны клеток, вызывая их преждевременную гибель.

Посоветуй самый дешевый GPS для пешехода — СПб + Петергоф!

IDO

Рассчитывай на 3000-4000 руб. За эти деньги купишь BBK, Nexx или JJ-Connect. Любой из них не разочарует, выбирай дизайн и интерфейс, которые больше понравятся именно тебе. Кстати, несмотря на небольшую цену, ты получишь не только навигатор, но и MP3-плеер, в который можно закачать аудиоэкскурсию по тому же Петергофу, а также поддержку фото и видео, так что, если экран фотоаппарата кажется тебе маловат, сделанные в поездке снимки можно будет посмотреть на навигаторе.

МУЖСКИЕ ЦЕННОСТИ

В мире настоящих мужчин нет места искусственным материалам. Железные мышцы, железная воля и золотые руки достойны вещей, выполненных из соответствующих материалов. Забудь про пластмассу и силикон – сегодня на повестке дня только металл.

Стадион "Птичье гнездо"

Самая большая стальная конструкция в мире состоит из 36 км арматуры общим весом 45 000 т. Внутри громады – самые передовые технологии. Так, фотофиниш снимает камера, способная делать 2000 кадров в секунду.

● **У Nokia 6700 classic 5-мегапиксельная камера с автофокусом и светодиодной вспышкой, которая позволяет делать снимки с разрешением до 2592x1944 и писать видео на скорости 15 кадров в секунду. Судя по тому, что длина ролика — до 60 минут, на этот телефон при желании можно снять даже небольшой фильм.**

Bagger 288

Этому экскаватору уже 31 год, но по сей день он самый большой в мире. Вес – 13 500 т, длина – 240 м, высота – 96 м. Когда этот монстр отправился в свое самое длинное путешествие, его 22-километровый маршрут прорабатывали, как целую военную операцию. Поглядеть на ревущую махину собирались толпы.

● **Nokia 6700 classic сама может проложить оптимальный маршрут. Благодаря Nokia Maps найти дорогу в незнакомом месте не составит труда. Скрасить путь, в свою очередь, поможет встроенный MP3-плеер. Кстати, по этому телефону можно спокойно говорить, даже когда мимо едет грохочущий Bagger 288, — два микрофона на корпусе трубки анализируют звук вокруг и вычленяют из общего шума голос говорящего.**

Silvestris Sports Cabriolet

Под алюминиевым корпусом Silvestris Sports Cabriolet – уникальная трубчатая рама, делающая этот катер самым прочным в классе. Пока корпус выдерживает напор волн, кабина подстраивается под нужды хозяина: одно нажатие кнопки – и благодаря выдвижному люку двухместный Silvestris превращается в четырехместный.

● **Корпус Nokia 6700 classic выполнен из нержавеющей стали, и даже клавиатура — это цельная металлическая панель. Несмотря на солидную прочность, когда нужно, корпус очень чувствителен. Так, чтобы отклонить звонок, достаточно просто постучать по трубке пальцем. Настройка же экрана и вовсе происходит автоматически: при просмотре текстовых файлов повышается контрастность, при играх — яркость.**

Bugatti Veyron Pur Sang

На кузове этой модификации, название которой переводится как "чистокровный", нет ни грамма краски. В итоге вес снизился на 100 кг. Разгон до 100 км/ч за 2,5 секунды. Если хочешь развить максимальные 407 км/ч, придется остановиться и вставить специальный ключ скорости. В этом режиме машина ест литр топлива на километр пути.

● **У Nokia 6700 classic уже все готово для работы на максимальной скорости — есть Bluetooth 2.1 с EDR, WAP 2.0 и поддержка всех актуальных протоколов. При этом расход энергии у нее минимален — батареи хватит на 300 часов ожидания или на 5 часов разговора.**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

Cigarette 50 Marauder

Название "Грабитель" (Marauder)отсылает к истокам марки. Компания получила имя в честь лодки Cigarette, которая во времена сухого закона в США оставалась неуловимой для местных копов: даже загруженная контрабандной выпивкой, она была быстрее полицейских катеров, а значит, выше закона.

- **Класс:** скоростной представительский катер (High Performance Boat)
- **Длина:** 15,4 м
- **Ширина:** 2,43 м
- **Высота:** 2 м
- **Вес:** 8096 кг
- **Топливный бак:** 1305 л
- **Двигатели:** 3x1075 л. с. (суммарная мощность 3225 л. с.)
- **Максимальная скорость:** 80 узлов (150 км/ч)
- **Минимальный расход:** 190 л/ч
- **Число пассажиров:** 10
- **Кабина:** с двуспальной кроватью
- **Опции:** ТВ, DVD, кондиционер
- **Навигация:** станция с GPS
- **Цена:** $1 000 000
- **Купить:** www.cigaretteracing.com

* ВОЗМОЖНО, САМЫЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК В МИРЕ (англ.)

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Пожалуйста, потребляйте MARTINI ответственно.

РЕКЛАМА

ВОДА, ОГОНЬ, МЕДНЫЕ ТРУБЫ

На пути к победе и наградам лежит длинная и сложная, как горная река с порогами, водоворотами и впадинами, ежедневная многолетняя работа над собой. Непомерные усилия, борьба с самим собой и обстоятельствами многих останавливают и тушат страсть и первоначальные порывы, которые казались нерушимыми. Как поток холодной воды смывает зарождающееся, неокрепшее пламя. Когда любой труд становится рутинным, когда хочется опустить руки, когда победного финиша не видно и кажется, что ничего не получится, важно иногда приостановиться. Стряхнуть унылые мысли, освежиться. Для этого всегда есть аромат Aqua Di Gio. Он не даст тебе свернуть с выбранного пути. Будь то спортивная стезя, карьерный рост или творческие поиски.

Купив любой из этих трех ароматов объемом не менее 50 мл в сети магазинов

Все поступки в жизни начинаются с того, что ты загораешься. Воспламенение происходит неожиданно, так же как идея, приходящая ниоткуда. Так начинается увлечение, переходящее в страсть. Так бывает, когда ты видишь впервые игру чемпиона, достижение научно-технического прогресса, успехи бизнесмена, прочитываешь книгу... Без огня нет дыма, подогреть любое желание, настроиться на новый лад поможет аромат Armani Attitude.

Самое сложное, как выясняется за финишной чертой, куда удалось наконец прийти первым, еще впереди. Потому что в погоне за мечтой сложно не само ее осуществление, а продолжение борьбы и развитие собственной личности после достижения первых значительных успехов. Потому что в этот момент ты позволяешь себе расслабиться, насладиться победой, полученной властью и уважением. Здесь главное – вовремя опомниться, взять себя в руки и идти к новым, более высоким вершинам. И здесь твой соратник и друг – аромат Armani Code.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИЛЬ ДЕ БОТЭ, ты получишь в подарок кепку от Armani >>>>>>>>>

www.etoya.ru, телефон горячей линии: 8-800-2001-700

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Павел Горбачев, Егор Москвитин, Андрей Прокофьев, Валентин Ткач, Александр Черкудинов

В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ НАДРЫВАЯСЬ В СПОРТЗАЛЕ, ПОДУМАЙ – ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО НУЖНО? ЕСЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОКОРИТЬ СВОИМ ПЕРЕКАЧАННЫМ ТЕЛОМ ОЧЕРЕДНУЮ ДЕВИЦУ, – СХОДИ ЛУЧШЕ В САУНУ, ПАРИКМАХЕРСКУЮ И ХИМЧИСТКУ. МЫ ЗАДАЛИ ВОПРОС 200 ЖЕНЩИНАМ И 200 МУЖЧИНАМ: "НАЗОВИТЕ ПЯТЬ ВНЕШНИХ КАЧЕСТВ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ МУЖЧИНА, ЧТОБЫ ПОНРАВИТЬСЯ ДЕВУШКЕ". ВОТ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОТВЕТЫ.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

МУЖЧИНЫ

1. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
2. ЧИСТОТА И УХОЖЕННОСТЬ
3. КРАСИВАЯ УЛЫБКА
4. МОЩНЫЕ МУСКУЛЫ
5. УМЕНИЕ ХОРОШО ОДЕВАТЬСЯ

ЖЕНЩИНЫ

1. ЧИСТОТА И УХОЖЕННОСТЬ
2. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
3. КРАСИВАЯ УЛЫБКА
4. УМЕНИЕ ХОРОШО ОДЕВАТЬСЯ
5. МУЖЕСТВЕННОСТЬ В ОБЛИКЕ И ПОВЕДЕНИИ

ДЕВУШКА С БОЛЬШИМИ ПРЕТЕНЗИЯМИ

Большая грудь, пухлые губы, округлые бедра и прочие женские приметы, заставляющие тебя лить слюну, обязаны своим существованием гормону эстрадиолу. Именно он отвечает за формирование женской половой системы и развитие вторичных половых признаков. Чем выпуклее ее грудь и задница – тем больше в ее крови эстрадиола. Как утверждают доктора из Техасского университета, высокий уровень эстрадиола – палка о двух концах. С одной стороны, именно он делает женщину наиболее привлекательной для мужчины, а с другой – не дает ей довольствоваться тем, что она имеет. Ведь высокий уровень эстрадиола заставляет женщину постоянно искать наилучшего партнера и не останавливаться на достигнутом. Так что, если ты завел себе пышногрудую красотку, придется непрерывно доказывать, что лучше тебя ей самца не найти. Но вообще-то так стоит себя вести с любой девушкой, даже если гормонов у нее маловато.

43%
НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИЛОСЬ В МИРЕ ЧИСЛО МУЖЧИН-НОСИТЕЛЕЙ ХЛАМИДИЙ С 2003 ПО 2008 ГОД.
Источник: данные ВОЗ

12 МИНУТ
Столько времени ежедневно смотрит порно среднестатистический постоялец гостиницы.

УГРЮМ, ВОЛОСАТ И ВОНЮЧ

Как мы выяснили на предыдущей странице, мужчины уделяют своему внешнему виду меньше внимания, чем этого хотелось бы женщинам. Мы спросили у 200 девушек, что их раздражает во внешности даже тех мужчин, которые вроде бы тщательно следят за собой. Вот самые популярные ответы:

- **Черные точки на носу**
- **Волосы в носу и ушах**
- **Отсутствие педикюра**
- **Сросшиеся брови**
- **Шишки, жировики, бородавки**
- **Усы**

В ТЕМУ
О ТОМ, КАКИЕ ТРЕБОВАНИЯ МУЖЧИНЫ ПРЕДЪЯВЛЯЮТ ЖЕНЩИНАМ, СМОТРИ
НА СТР. 92

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

СОЗДАНО
ВО ФРАНЦУЗСКОМ СТИЛЕ

Премиальное французское пиво.

Реклама

Kronenbourg 1664

PREMIÈRE BIÈRE FRANÇAISE

18

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

На столе трава

Летом, при обилии рынков и овощных ларьков, не есть зелень ты не имеешь права. Вот наши советы на этот счет.

ШПИНАТ Кумир диетологов. Хлорофилл шпината близок по составу к гемоглобину крови человека, а стало быть, улучшает ее состав и повышает защитные свойства организма. Против онкологических заболеваний, грязной окружающей среды и всего такого. Полно витамина D. Плюс нейтральный вкус — клади в любые салаты или, слегка отварив-измельчив, используй в качестве гарнира к мясу/рыбе/птице.

ТАРХУН Он же эстрагон. Эфирные масла, содержащиеся в этой травке, чрезвычайно ароматны. Поэтому не перебарщивай, добавляя его в супы, яичницы, салаты, овощные, мясные и блюда из субпродуктов (особенно рекомендуем). Полезен для пищеварения.

КРЕСС-САЛАТ По-нашему — хреновник. Название соответствует вкусу. Полно йода (для щитовидной железы) и серы (для усвоения белка, восстановления волос и кожи). Витаминов тоже много. В сыром виде особенно полезен, но можно и в суп добавить. Секунд за 45 до подачи на стол.

ЩАВЕЛЬ Французы подкисляли щавелем шпинат. Наши предки сначала выпалывали его как сорняк, но потом догадались делать холодные щавелевые щи с яйцом. В этой зелени — весь витаминный алфавит и микроэлементы. Но ешь щавель не чаще двух раз в неделю — избыток щавелевой кислоты ведет к проблемам с почками.

МЯТА Клади ее куда хочешь — в чай, салаты, десерты-коктейли, мясные и бобовые блюда. Соус из мяты прекрасно сочетается с блюдами из баранины. Ненавязчивым вкусом обладают мята обычная и кудрявая. Перечная холодит во рту и щекочет в носу. Вкус мяты лимонной (она же мелисса), соответственно, лимонный.

КИНЗА Хит мексиканской и кавказской кухни. Соус сальса без нее не вполне актуален, равно как и сациви. По-российски именуется клоповником. Мясным и птичьим блюдам придает пикантный вкус. Салатам тоже.

ПЛОДОВО-ВЫГОДНОЕ

Все мы помним легендарное мороженое за семь копеек. И все мучаемся, поедая у ларька очередную поделку. Приблизиться к детскому идеалу позволит наш не слишком простой, зато вкусный рецепт.

- 500 г малины
- 125 г сахара
- 300 мл воды
- 2 яичных белка
- Еще 100 г красивой крупной малины для украшения

1 Поставь на слабый огонь небольшую кастрюлю, налей воду и насыпь сахар. Помешивай, пока сахар не растворится. Дай закипеть и вари, пока не загустеет. Дай сиропу остыть.

2 Тщательно перетри ягоды в блендере. Влей сироп в малиновое пюре, как следует перемешай и положи в морозильник. Через полчаса вынь, перемешай и засунь обратно еще на полчаса, после чего снова перемешай.

3 Взбей яичные белки в пену, аккуратно смешай с малиново-сахарной кашей и снова положи на полчаса в морозильник. Переложи на 10-15 минут в холодильник, раздели на порции (их должно получиться 4), укрась каждую ягодами и ешь. Не возбраняется заменить малину клубникой, ежевикой или любой другой ягодой по вкусу.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ВЕРШИНА ЭВОЛЮЦИИ

Если бы развитие телевизоров происходило с той же скоростью, что и эволюция людей, черно-белого предка от современных видов отделяли бы миллионы лет. К счастью, прогресс идет семимильными шагами и путь от первого “ящика” до суперсовременного прибора телевизоры проскочили за какие-то 80 лет.

1928 Первые механические телевизоры. Основанные на вращающемся диске и подсвечивающей его неоновой лампе, они давали размытую картинку с пол визитной карточки.

1939 Американская лаборатория RCA представила первый ТВ, пригодный для массового производства, – RCS TT-5.

1954 Та же RCA выпускает первый цветной ТВ с диагональю 15 дюймов.

1960 Компания Sony выпустила первый в мире транзисторный телевизор TV8-301.

1968 Sony представляет первый из своих революционных цветных телевизоров Trinitron. Изображение стало на 25% ярче. Позже появились модели с плоским экраном.

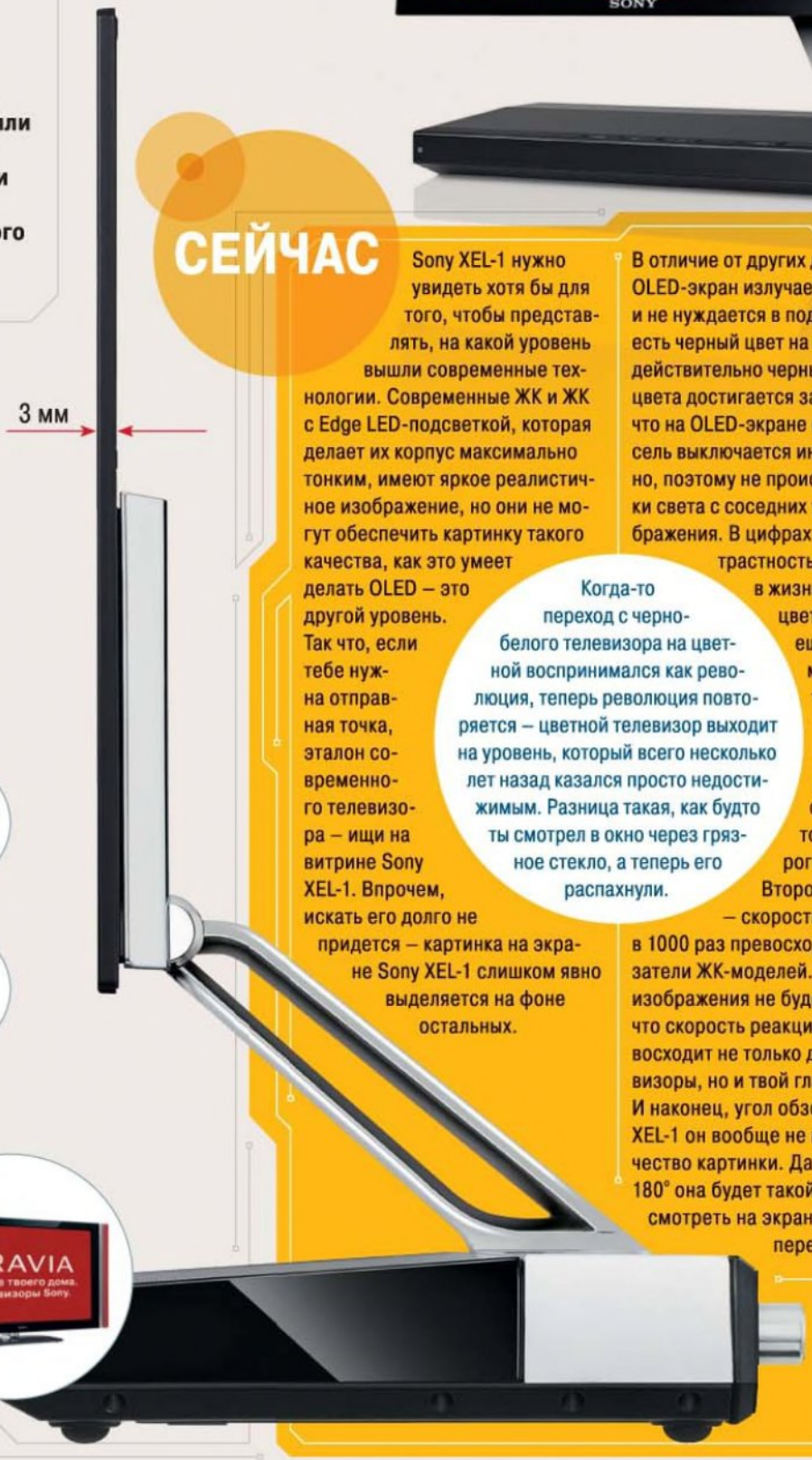
1990 В продажу поступает Sony KW-3600HD – телевизор с поддержкой HDTV.

2005 Sony представляет бренд BRAVIA, название которого расшифровывается как Best Resolution Audio Visual Integrated Architecture.

2009 Sony начинает продажи телевизора Sony XEL-1 в России.

СЕЙЧАС

Sony XEL-1 нужно увидеть хотя бы для того, чтобы представлять, на какой уровень вышли современные технологии. Современные ЖК и ЖК с Edge LED-подсветкой, которая делает их корпус максимально тонким, имеют яркое реалистичное изображение, но они не могут обеспечить картинку такого качества, как это умеет делать OLED – это другой уровень. Так что, если тебе нужна отправная точка, эталон современного телевизора – ищи на витрине Sony XEL-1. Впрочем, искать его долго не придется – картинка на экране Sony XEL-1 слишком явно выделяется на фоне остальных.



Когда-то переход с черно-белого телевизора на цветной воспринимался как революция, теперь революция повторяется – цветной телевизор выходит на уровень, который всего несколько лет назад казался просто недостижимым. Разница такая, как будто ты смотрел в окно через грязное стекло, а теперь его распахнули.

В отличие от других дисплеев, OLED-экран излучает свет сам и не нуждается в подсветке, то есть черный цвет на нем будет действительно черным. Чистота цвета достигается за счет того, что на OLED-экране каждый пиксель выключается индивидуально, поэтому не происходит утечки света с соседних участков изображения. В цифрах – это контрастность 1 000 000:1, в жизни – глубина цвета, о которой еще недавно можно было только мечтать. Причем эта глубина достигается на экране, толщина которого всего 3 мм.

Второе отличие – скорость отклика, в 1000 раз превосходящая показатели ЖК-моделей. Смазываний изображения не будет, потому что скорость реакции OLED превосходит не только другие телевизоры, но и твой глаз.

И наконец, угол обзора. У Sony XEL-1 он вообще не влияет на качество картинки. Даже под углом 180° она будет такой же, как если смотреть на экран, сидя прямо перед ним.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

“ПОДО МНОЙ ТРЕСНУЛИ ВЕСЫ. И НОГИ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Худеть я пытался несколько раз — держался 2-3 недели, потом срывался и набирал еще больше, чем весил до этого. Сигнал, что так дальше нельзя, был весьма наглядным — сначала подо мной мгновенно сломались свежекупленные весы, а потом подвело колено. Врачи сказали, что эта травма — следствие лишнего веса. Я в очередной раз решил похудеть — и, как видите, мне это удалось.

АНАТОЛИЙ ЕВГРАФОВ
22 года
Вес до: 177 кг
Вес после: 91 кг
Стаж: 2 года

1 год
8 месяцев я питался только овсяной или гречневой кашей на воде, без соли. Раз в день позволял себе яблоко или апельсин. На выходных — кусочек отварного мяса и горсть фиников. Моя дневная норма составляла 900 ккал. Разумеется, все время дико хотелось есть. Заставлял себя больше ходить — единственные физические нагрузки, на которые мне хватало сил. За эти 8 месяцев я скинул 40 кг.
В следующие 4 месяца я немного расслабился, стал есть больше и перестал худеть. Но с нового года решил взяться за себя как следует.

2 год
Снова ограничил себя в калориях, но стал больше получать их из белка — ел обезжиренный творог и куриные грудки. Старался съедать 180 г чистого белка в день.
Как только сошел снег, встал на ролики, катался по три часа каждый день.
С осени пошел в зал. Занимаюсь через день, каждый раз обязательно делаю и силовые, и кардиоупражнения. Благодаря фитнесу подтянулась кожа, нарисовался некий рельеф тела, хотя работы еще много. Начав заниматься, я перешел на более спортивный режим питания — белок, сложные углеводы, овощи, фрукты. Особенно ни в чем себя не ограничиваю, не считая очевидных вещей — сладкого, мучного и еды на ночь.

Мы продолжаем искать героев. Пришли историю своего чудесного преображения на gologramma@imedia.ru — и получи отличную микроволновку Ora-Ito от Gorenje. В конце года мы выберем лучшего худеющего и подарим ему дизайнерскую кухню Gorenje.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Расскажи об этом всем!

Сначала говори – затем плати с услугами «Индивидуальный Кредит» и «Обещанный платеж» на всех тарифах

Подробности по телефону 05902
Подключение *111*32#

www.mts.ru

МТС
оператор связи

Жанна Фриске

Реклама. Услуги доступны для абонентов всех тарифных планов. Плата за подключение и пользование услугами не взимается. Стоимость услуг связи при подключенных услугах не изменяется. Услуга «Индивидуальный кредит» доступна абонентам со сроком обслуживания в МТС не менее 3 месяцев, отсутствием блокировок за последний месяц и начислениями не менее первоначальной суммы кредитного лимита. При подключении услуги метод расчетов меняется с авансового на кредитный. Пользование услугой «Обещанный платеж» при подключенной услуге «Индивидуальный кредит» недоступно. Подробнее на сайте МТС вашего региона.

ХМЕЛЬ В ПОМОЩЬ

Если пить пиво сил нет уже никаких, а в холодильнике его навалом — вот несколько вариантов утилизации.

Пахучие ноги

"Пиво размягчает загрубевшую кожу ног", — говорит британский доктор Кейт Браун. Вылей 200 г пива в тазик с горячей водой и отмачивай там ноги 10 минут. Затем хорошенько пройдись по ним пемзой, смоченной в соке лайма, — так ты очистишь кожу и продезинфицируешь ее от бактерий, вызывающих запах.

Цветы в горшках

Пиво — отличная подкормка. Вылитое в землю, оно будет продолжать бродить, вырабатывая диоксид углерода, которым, собственно, и питаются все растения. Только не выливай в горшок больше нескольких столовых ложек раз в неделю. И помни — годится только пиво непосредственно из бутылки, а не то, которое ты сначала выпил.

Правильные пчелы

Мы не будем спрашивать, почему ты решил устроить пикник рядом с пасекой — твое дело. Наше дело — предложить расставить по краям участка недопитые банки с пивом. Пчелы будут привлечены солодовым ароматом и помрут, купаясь в пенном напитке. А ты сможешь спокойно наслаждаться оставшимся пивом. Главное — не перепутай банки.

Мытье головы

Используй пиво как кондиционер для волос. Смешай 3-4 ст. л. выдохшегося пива с теплой водой, намыль голову шампунем, затем добавь пива с водой, как следует помассируй, теперь смой шампунь и пиво. Хмель — отличное средство против перхоти и для дополнительного объема.

Ювелирное дело

Пиво прекрасно чистит золото. И от грязи, и от налета. Сними перстни, цепи и броши, протри их тряпочкой, смоченной пивом, оставь на две минуты, затем вытри насухо. Если кто-то увидит, как ты снимаешь в баре обручальное кольцо, говори, что просто хотел его почистить.

КОРОТКО И ЯСНО

Когда категорически нет времени часами пыхтеть в зале, сделай эту короткую, но очень эффективную тренировку — она поддержит тебя в форме до следующего полноценного занятия.

Суть такова — ты встаешь на баскетбольной площадке в точке "старт". С максимальной скоростью бежишь к точке 1, выполняешь указанное ниже упражнение с этим номером, так же пулей возвращаешься назад, тут же несешься к точке 2, делаешь упражнение для точки 2 — и так до самого конца, без секунды отдыха. Баскетбольную площадку можешь заменить любой подходящей по размерам местностью, хоть собственным коридором — если он, конечно, 30 м в длину.

1 ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

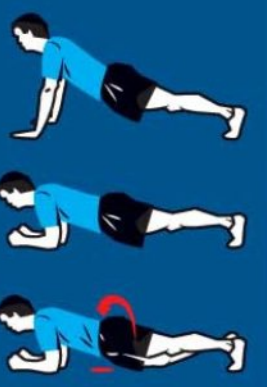
Встань в стойку для отжиманий, приподними одну ногу. Опускаясь корпусом, поднимай ногу максимально вверх. Сделай по 5 повторов на каждую ногу. Работают мышцы плеч, груди, кора, трицепсы, ягодицы.

2 УЗКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Встань в стойку для отжиманий, поставив руки чуть уже ширины плеч. Опускаясь, не раздвигай локти в стороны, а продолжай держать параллельно телу, как на рисунке. Сделай 10 повторов. Работают мышцы плеч, груди, трицепсы.

3 КОМБИНИРОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Ноги на ширине плеч, руки параллельны телу (исходное положение). Производишь классический подъем на бицепс, затем вытягиваешь руки вверх над головой, возвращаешься в исходное. Следи за тем, чтобы локти двигались строго вверх по прямой линии, не расходясь в стороны. 10 повторов. Работают плечи, бицепсы и трицепсы.



4 ОТЖИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ БЕДЕР

Встань в позицию для отжиманий (исходное положение). Затем опустись вниз на локти, как на рисунке. Поверни бедра вправо до того предела, после которого руки и ноги отрываются от пола. Вернись в исходную позицию. Вновь опустись вниз и поверни бедра влево. Как всегда, 10 повторов. Работают мышцы груди, пресса, плеч, спины, трицепсы.

Heineken
KRUPS
DRAUGHT KEG
LE FÛT PRESSION
Heineken
Heineken
BeerTender
Представляем инновационную систему для охлаждения и розлива пива — BeerTender. Благодаря уникальной запатентованной технологии, BeerTender способен сохранять все качества свежего разливного пива в течение 30 дней с момента открытия кега**. Идеально охлажденное пиво разливается под давлением — совсем как в баре. С той лишь разницей, что теперь настоящее разливное пиво подается прямо у вас дома, в любое удобное для вас время.
Теперь вы точно знаете, где можно отведать лучшее пиво в вашем городе!
BeerTender | Fresh Draught Beer at Home*

*Свежее разливное пиво дома.
**После открытия пиво в кеге сохраняется свежим в течение 30 дней при условии хранения при температуре от 3 до 5 °С.
Реклама.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

18

ЕСЛИ Б Я ИМЕЛ КОНЯ...

Как правильно выбирать и настраивать велосипед, рассказывает Валерий Пересыпкин, информационный эксперт московского велоклуба "Караван".

4 РАМА
Встань на землю так, чтобы рама велосипеда была между ногами, а ягодицы упирались в седло. Когда расстояние между верхней трубой рамы и промежностью составляет 50-150 мм – все более-менее в порядке. Это если ты будешь кататься по городу. Для езды по сильно пересеченной местности упомянутый зазор должен быть 150 мм и более.

1 СЕДЛО
Установи его так, чтобы нога в крайнем нижнем положении педали оставалась чуть согнутой в колене. Сиденье, расположенное слишком низко, – это быстрая усталость и лишняя нагрузка на суставы. Широкое и мягкое седло уместно для расслабленных прогулок. Если ты не намерен ими ограничиваться и планируешь серьезный велопробег – ставь жесткое спортивное седло. Иначе всю промежность сотрешь.

2 ПЕДАЛИ
Обычные дорожные велосипеды для пересеченной местности просто опасны. Каретка (узел, на котором закреплены ведущие звездочки и педали) у них расположена ниже воображаемой линии, соединяющей оси колес. То есть при езде по кочкам педали задевают за самые незначительные препятствия. Для продолжительных загородных поездок покупай горный велосипед (на фото).

3 РУЛЬ
Если твоя цель – неспешное катание по асфальту, тебе нужен высокий руль. Иначе груз тела станет давить на запястья, у тебя будут болеть плечи, поясница и спина. Другое дело – езда по бездорожью. Основной упор здесь на ноги. Руки не только не давят на руль, но, наоборот, тянут его вверх и на себя. Высокий руль на пересеченной местности – это лишняя травматическая нагрузка на позвоночник и плохая управляемость.

Желтая лихорадка

Новый повод любить индийскую еду: оказывается куркумин, вещество, содержащееся в куркуме, способствует похудению. Это выяснили американские ученые, кормившие мышей обильной жирной едой, сдобренной этой желтой пряностью. Мыши не то что не поправились, но даже похудели. Если учесть, что другой обязательный ингредиент индийской еды – чили – тоже способствует сжиганию жира, индийским ресторанам стоит подготовиться к наплыву клиентов.

Музыка нас связала

Езда с таксистом-бомбилой опасна для твоего здоровья. И не только потому, что его "шестерка" может развалиться в любой момент, а разметка и сигналы светофора, по его мнению, придуманы для трусов и неудачников. Не меньшую опасность представляет оглушительная музыка, орущая из его магнитолы. Оказывается, достаточно получаса прослушивания ненавистной тебе музыки, чтобы твои сосуды сузились на 6%, затруднив кровоток. Приятная мелодия, наоборот, расширяет сосуды аж на 26%, уверяют ученые из Университета Мэриленда.

Сладкие сопли

Мед может быть куда эффективнее антибиотиков, когда речь касается лечения воспаления слизистых вроде ангины и насморка, утверждают канадские ученые. Но они не были бы учеными, если бы просто благословили всех больных жевать соты. Вместо этого они разрабатывают лечебные спреи, содержащие активные составляющие меда. Так что ешь мед, пока дают, – скоро придется впрыскивать его через нос.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

НЕСТАНДАРТНОЕ РЕШЕНИЕ

Интересно, почему человечество сначала изобрело космические корабли и GPS-навигаторы, а лишь потом – бритву, удаляющую щетину в труднодоступных местах, и зубную щетку с подвижной головкой? Ведь на «шаттлах» и «буранах» мы летаем редко – только если повезет пробиться в отряд космонавтов, а бреемся и чистим зубы каждый день!

Степень свободы

Кстати, о бритье. Вернее, о трехдневной щетине. Твоя девушка от нее не в восторге, но на лице есть участки, с которыми лезвия (особенно затупившиеся) плохо справляются.

Те же проблемы возникают и с зубными щетками. Бороздки между зубами, сложный рельеф полости рта – все это затрудняет чистку. Хорошо, когда зубная щетка сконструирована с учетом всех этих деталей.

Ведь если ее головка неподвижна, то с труднодоступными местами такая щетка вряд ли справится!

Решая эту проблему, производители сначала придумали зубную щетку с гофрированной «шейкой», которая пружинила при чистке, давая большую свободу движений головке со щетинками. Потом появились зубные щетки на батарейках с вибрирующими головками, а затем – инновационная модель с двигающимся мостиком и без электричества…

Эффект независимой подвески

Зубную щетку с подвижной головкой bumper head, напоминающей формой бампер, создали по принципу автомобиля. Свободу движений щетинкам зубной щетки **Colgate 360° АктиФлекс** придает двигающийся пластиковый мостик.

Два ряда верхних и нижних щетинок закреплены на головке неподвижно и двигаются в том же направлении, что и зубная щетка. А щетинки на мостике – активнее совершают «выметающие» движения от края десны к верхушке зуба, потому что края мостика раскачиваются, то опускаясь, то поднимаясь. Именно такими движениями советуют чистить боковые поверхности зубов стоматологи!

Щетинки подвижной головки **Colgate 360° АктиФлекс** лучше прочищают промежутки между зубами и труднодоступные места в конце зубного ряда благодаря эффекту независимой подвески. Она позволяет щетинкам совершать независимые движения во всех направлениях, великолепно очищая зубы со всех сторон.

Ну а окончательно навести порядок помогает подушечка для чистки языка с обратной стороны головки. Такая сейчас есть у многих зубных щеток, но у **Colgate 360° АктиФлекс** подушечка больше и удобнее.

А как насчет ручки? Она не должна скользить в руке при чистке зубов. Элементы, напоминающие оплетку руля, помогают ручке зубной щетки не скользить в ладони. Ну и, наконец, как автомобиль полагается периодически обновлять, так и зубную щетку лучше менять раз в 3 месяца. Экономить на ней не стоит – зубам дороже обойдется!

На правах рекламы

Samsung ST50

Эта камера с матрицей 12,2 Мп умеет следить за девятью лицами в объективе. Если кто-то моргнет в момент снимка, она сама тут же сделает дубль кадра. Кроме того, режим Smile Shot позволяет камере фотографировать автоматически, стоит кому-то в кадре улыбнуться. Еще одна любопытная функция — Beauty Shot. С ее помощью можно ретушировать снимки прямо в фотоаппарате. **7000 руб.**

- **www.samsung.ru**

Philips Wake-up Light

Световой будильник Wake-Up Light за 30 минут до установленного времени начнет излучать мягкий свет, который будет становиться все ярче, — принцип, подсмотренный у восходящего солнца. Постепенно к свету добавятся звуки живой природы или музыка любимого радио. В итоге у тебя будет ощущение, что ты проснулся сам, а не был разбужен. **5000 руб.**

- **www.philips.ru**

Candy Trio

Это идеальная спутница жизни — она жарит, варит и посуду моет. Плита, духовка и посудомоечная машина в корпусе шириной 60 см — хороший выход, когда на кухне места в обрез. Кстати, несмотря на компактные размеры, в посудомойку влезут шесть комплектов посуды. **40 000 руб.**

- **www.candy.ru**

LG LH5000

Плавность картинки в динамичных сценах — штука для телевизора важная, а для ЖК-телевизора еще и традиционно проблемная. Обычно, чтобы сделать более плавные переходы в динамичных сценах, телевизоры создают дополнительные кадры вслед за оригинальными, но LG придумала другой способ. Технология TruMotion 200 Гц позволяет обновлять экран 200 раз в секунду, что спасает от лишних артефактов на экране. Итог — более четкое и естественное изображение. **от 31 990 руб.**

- **www.lg.ru**

ПРОГРАММА ОТДЫХА

Чем забить свой iPod, чтобы в отпуске не забивать голову? Мы перелопатили все 35 000 приложений для "яблочного" плеера и выбрали шесть лучших. Они работают, ты — отдыхаешь.

- **FLIGHT STATUS** Можно не париться с поисками табло в незнакомом аэропорту — включаешь Wi-Fi и видишь всю информацию о своем полете: номер терминала, выхода на посадку и статус выдачи багажа. Найти путь к этим местам поможет следующая программа.

- **MY GATE MAPS** В этой базе данных карты всех международных аэропортов, так что расположение Duty Free и туалетов ты можешь разведать еще в такси. Застрял в пробке и опоздал на рейс? Узнать, когда следующий, несложно.
- **NEXT FLIGHT** Все, что требуется, — выбрать, куда и откуда ты собираешься лететь. На экране высветятся все рейсы, связывающие указанные точки земли. Время до вылета скоротай в ресторане, выбрать его помогут следующие программы.
- **URBANSPOON** Приложение "Завтрак туриста". Указываешь город, любимую кухню и цену, которую готов потратить на еду, и получаешь список заведений, подходящих под эти параметры. Осталось найти ближайшее.
- **AROUNDME** Просто укажи, что именно ты сейчас ищешь (ресторан, кинотеатр, заправку, обменник, отель), — и, определив твое местоположение, AroundMe покажет адреса ближайших заведений.
- **CURRENCY** Программа следит за курсом 90 валют, так что за секунду переведет цены в меню или сумму счета в привычные рубли.

АЛИМЕНТЫ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК • СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК №7

Дело неприятное, но, судя по статистике разводов, распространенное. Много из-за них крови нашего брата пьют. Поэтому мы попросили адвоката Андрея Князева раз и навсегда разрешить вопросы алиментщика.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

1 Мужчина и женщина расстались, но брак не расторгли. Она рожает ребенка от другого. Чей это ребенок юридически?

Законного мужа. Даже если жена во всем призналась властям, новорожденного записывают на "старую" пару. Могу посоветовать – разводитесь сразу после расставания, не ждите, пока клюнет петух.

2 А можно в этом случае отменить отцовство?

Да. Мужчина расторгает брак и подает в суд: "Не я отец этого ребенка", и она подтверждает это. Ну а если нет, он экспертизу ДНК запрашивает – она сейчас сравнительна недорогая, около 600 у.е.

3 Мужчина женится на девушке с ребенком, усыновляет его. Они расходятся. Должен ли он платить алименты?

Должен. Он не с девушкой связан, а с ребенком. Суд и органы опеки считают этого человека отцом.

4 Если у мужчины дети от разных женщин, как распределяются алименты?

Суд распределяет их по-своему в каждом конкретном случае. Все зависит от ситуации.

5 Если ребенок остается с мужчиной, жена должна платить алименты?

Конечно. Правда, мужчина, когда берет ребенка, с алиментами обычно не связывается. Как и часто женщины. Это неверно, так как это не ваши деньги, это деньги ребенка.

6 Минимум-максимум есть?

По закону, 25% со всех видов заработка родитель должен отдать за одного ребенка, 33% – за двоих. Больше 50% взыскать не могут. Женщина может требовать алименты в фиксированной сумме, когда у отца нерегулярный заработок, – он журналист, художник, адвокат, предприниматель.

7 Платят до 18 лет?

Верно. Аргументы, что ребенок не трудоустроился, а пошел учиться, и потому деньги все еще нужны, не принимаются.

8 А что бывает за отказ от алиментов?

У нас есть статья Уголовного кодекса, предусматривающая ответственность за это в виде штрафа и исправительных работ, которые редко применяются.

9 А если зарплата в основном черная?

Мы пишем, например, на работу начальнику и говорим: у нас есть данные, что заработная плата такого-то не вся белая, и мы будем вынуждены прибегнуть к услугам налоговой инспекции. Обычно в таких случаях работодатель решает вопрос.

10 А если платишь алименты не официально (через бухгалтерию на работе) – мать может вдруг заявить в суде, что ты не платил?

Сплошь и рядом это происходит. Если не брать расписки или не хранить квитанции о переводах, никакие свидетели ("да, он ездил, давал деньги") в суде не помогут. Переданные деньги будут считаться не алиментами, а добровольной помощью семье.

Как провести с пользой...

143 МИНУТЫ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

"Джонни Д."

- **Жанр:** драма
- **Режиссер:** Майкл Манн
- **В ролях:** Джонни Депп, Билли Крадап, Кристиан Бейл
- **Российская премьера:** 23 июля

Майкл Манн всегда снимал фильмы про волчье одиночество храбрецов. В "Последнем из могикан" таким мужчинам еще могло повезти. В "Схватке" герои Аль Пачино и Де Ниро уже были изгоями. В "Али" единственным местом, пригодным для жизни, остался боксерский ринг, в "Соучастнике" седого Тома Круза с пулей в груди унес в никуда ночной поезд. Основанная на реальных событиях криминальная драма "Джонни Д." примерно про то же: главный герой, Джон Диллинджер (Джонни Депп), во время Великой депрессии грабит банки, молодой Эдвард Гувер (Билли Крадап) с напарником (Кристиан Бейл) его ловят. И бандит, и законники на самом деле никому, кроме друг друга, не нужны, поэтому растягивают схватку на долгие годы. Уж что-что, а схватки Майкл Манн снимать умеет. И это действительно праздник, потому что боевики с претензией на смысл выходят каждый месяц. А вот чтобы наоборот — философская притча, но с кровью и порохом — это умеет, пожалуй, только Манн.

29 ИЮНЯ

ПОБЫВАТЬ НА КОНЦЕРТЕ

Faith No More

- **Москва, "Б1 Maximum"**

Прирожденный экспериментатор и бесспорный талант Майк Паттон в своих бесчисленных проектах превращает металл в джаз, фанк в балаган, а рэп в истерику. Самая успешная из его групп, Faith No More, развалилась 11 лет назад, Паттон окончательно сошел с ума в квартете Fantomas (с которым приезжал в Москву), но сейчас, видимо, решил слегка успокоиться. Faith No More воссоединились и отправились в турне. Калифорнийские музыканты с одинаковым успехом играют грязный гитарный гранж, панк и разухабистые шлягеры в духе Синатры. Определенно, это одна из лучших групп, появившихся в 90-е.

26-27 ИЮНЯ

СХОДИТЬ НА

Международный фестиваль современной музыки и медиаискусства MIGZ

- **Москва, кинотеатр "35мм"**

Главная ценность мероприятия, разумеется, отличная электронная музыка: американский дуэт Ratatat, проект Moderat, образованный участниками знаменитых немецких технокоманд Modeselector и Apparat, и шведская певица Карин Дрэйер-Андерсон, вокалистка легендарных Knife. Для тех, кому этого мало, — фото- и видеоинсталляции, художественные выставки, курсы и мастер-классы от корифеев современного искусства и дизайна со всех концов мира.

13-19 ИЮЛЯ

ПОСМОТРЕТЬ ТУРНИР

по пляжному волейболу

- **Москва, Поклонная гора**

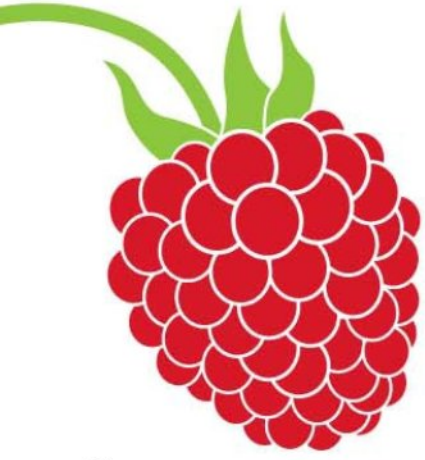
Второй год подряд один из этапов Мировой серии SWATCH FIVB — турнира по пляжному волейболу — пройдет в Москве. Организаторы ждут 100 команд со всего мира. Из них будут выбраны 32 лучшие, которые поборются за призовой фонд $600 000. Зрителей примут в 10 раз меньше, чем долларов. Так что поторопись, чтобы занять хорошее место.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., CORBIS/RPG

Попробуй
Новый
вкус!
NESTEA
Vita'o
Природная
ЗАЩИТА

ИМПУЛЬС | 1

Четыре факта про еду, два про женщин и один — про велосипед

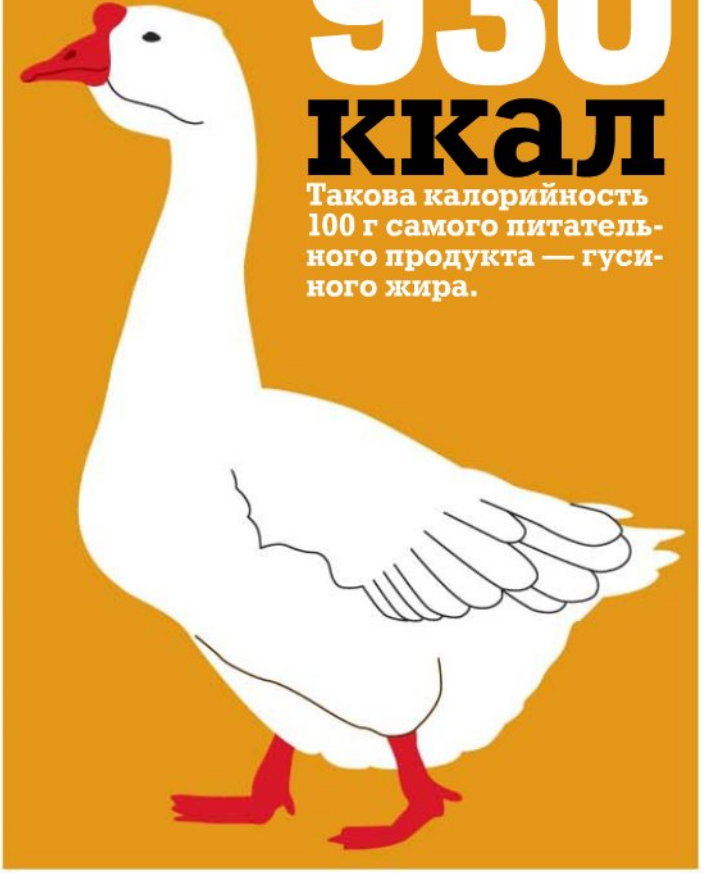


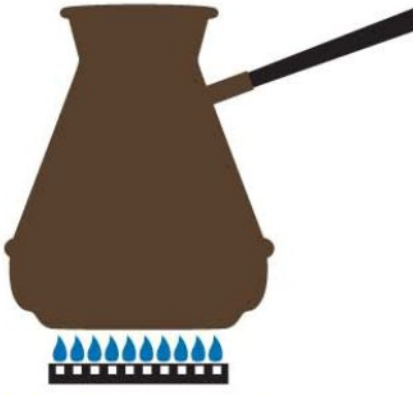
То, что мы называем ягодой малины, — на самом деле множество отдельных сросшихся плодов. В одной "ягоде" их может быть до сотни.

1839 В этом году шотландец Киркпатрик Макмиллан изобрел велосипед.

1/2 чайной ложки куркумы размешай в стакане теплого молока со столовой ложкой меда и пей при простуде, ангине и гриппе.

930 ккал Такова калорийность 100 г самого питательного продукта — гусиного жира.



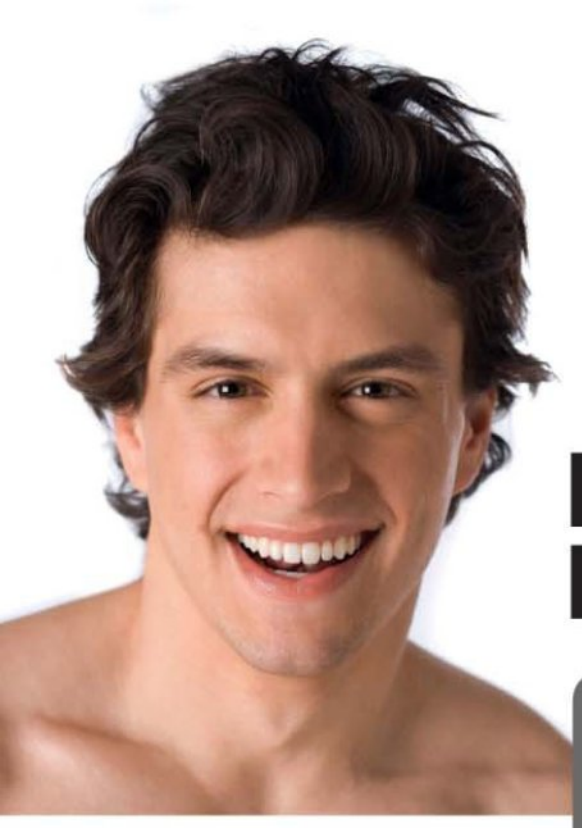


КОФЕ Замешивали в тесто, перетирали с салом и ели сырым 300 лет с момента открытия и лишь затем догадались варить.

54 процента женщин на следующее утро сожалеют о сексе на одну ночь.

Алименты начисляются не только со всех денежных доходов, но и с расходов на транспорт и еду — если их берет на себя работодатель. Придется делиться булочкой.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА



L'ORÉAL PARIS
ELSÈVE

НА ВОЛОСОК ОТ... И ДО!

Поговорим о таких тонкостях, как волосы. Все поддается четкой классификации. Итак: перхоть, склонность к жирности, тонкие волосы. Все ясно? Тогда разберемся со средствами по уходу. Правило первое. Как проблема не бывает одна, а приходит с друзьями, так и средств по уходу за волосами тоже должен быть целый комплекс. Правило второе (и главное): шампунь должен содержать высокотехнологичные формулы, разработанные для определенного типа волос. Разработкой именно таких шампуней (и комплексов по уходу) славится компания L'Oreal, которая, учитывая все насущные неполадки с головой (мы про волосы), выпустила три принципиально новых шампуня.

1
ОТ ПЕРХОТИ
Когда сначала беды сыпятся на голову, потом они сыпятся с головы. В виде перхоти. Лаборатории L'Oreal Paris потрудились над шампунем для всех типов волос и разработали формулу, в которую входит пироктон оламин. Это значит, что средство не только очищает от перхоти, но и предотвращает ее повторное появление.

2
МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ
Это шампунь для нормальных волос, укрепляющий и пополняющий их жизненные силы. В составе играют: витамин Е (сияние и блеск), витамин РР (усиливает волокно волоса), провитамин B_5 (питание).

3
УПЛОТНЯЮЩИЙ
Волосы со временем становятся редкими и тонкими. Над возрождением густоты и плотности трудится входящий в шампунь инновационный комплекс Режениум-XY. Именно он укрепляет волосы от корней до самых кончиков, придавая им не только плотность, но и прочность.

на правах рекламы

МЕСТО ДЛЯ ФЕСТА!

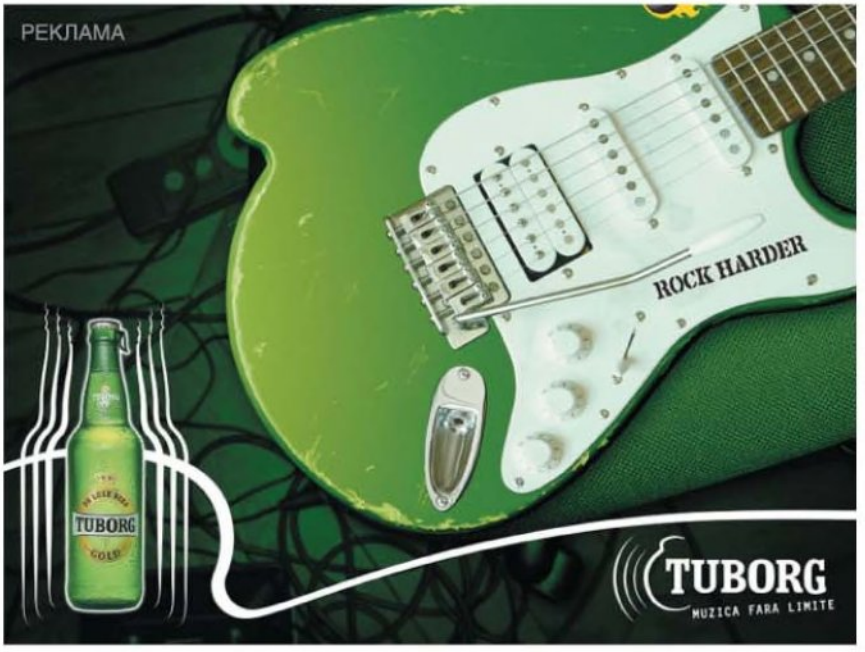
Человечество придумало много хорошего, одно из таких изобретений – это музыкальные фестивали. Только представьте себе – лето, множество людей, все танцуют, на огромных сценах известные и не очень музыканты из кожи вон лезут, чтобы тебе понравится – такое веселье по душе каждому. Но жизнь коротка, а фестивалей много. Каким из них обязательно стоит уделить внимание? Перед тобой обзор самых актуальных музыкальных фестивалей в мире.

Woodstock – единственный раз прошел в августе 1969 года, выступали Jefferson Airplane, Jimi Hendrix, Janis Joplin, больше не повторяется, но если у тебя есть машина времени, обязательно загляни туда.

Шутки в сторону, теперь самые крутые фестивали современности, на которых ты можешь побывать.

Glastonbury Festival of contemporary performing art – проходит в Глазго. Его по праву можно назвать правопреемником старинных хиповских мероприятий, поэтому там всегда есть особые «экологические» зоны, где продают разные фенечки, часть прибыли идет на благотворительность. На сегодняшний день Glastonbury – это крупнейший мировой фестиваль искусств, давно ставший местом, на котором должен выступить любой уважающий себя крупный музыкант. В этом году засветятся такие звезды как Jay-Z, Manu Chao, Fun Lovin' Criminals. Основной отличительной особенностью действа являются огромные грязевые озера, в которых зрители купаются для поднятия настроения. Необычное развлечение для музыкального фестиваля, не правда ли?
www.glastonburyfestivals.co.uk/

Sonar – Испания, Барселона. Конечно, Каталония особенная, независимая от Испании область, как об этом часто любят напоминать сами каталонцы, поэтому и фестиваль у них свой особенный, и он стоит того, чтобы на нем побывать. Sonar имеет ярко выраженную электронную направленность, среди выступающих буду Orbital, Ebony Bones и James Murphy & Pat Mahoney. Дневное действо проходит в Музее современного искусства, ночные события разворачиваются в гигантском пригородном выставочном центре Fira Gran Via. Помимо экспозиции музея, которая открыта для всех, можно посетить виниловую ярмарку в «Sonar cinema», а когда совсем все надоест, плюхнуться в чиллаут, хорошо, что wi-fi там бесплатный. Город великого Антонио Гауди всегда радушно встречает гостей, так что ¡Hola amigos!
www.sonar.es



Tuborg Greenfest – хотя его официальным цветом и является зеленый, Greenfest совсем не новичок в разжигании фестивального драйва. Самый пивной из музыкальных и самый музыкальный из пивных, в 2005 году Greenfest , уже много лет проходящий в большом числе стран Европы и Азии, триумфально пришел и в Россию. Каждый год организаторы придумывают какую-то новую фишку: в 2008, например, пространство фестиваля было разделено на специальные зоны, каждая из которых символизировала одну из стран Европы и только ей присущие виды музыкальных развлечений: мыльная дискотека в стиле Love Parade, боди-арт, мастер-класс по ритму на барабанах и пр. За прошедшие годы Greenfest подарил российским слушателям выступления музыкантов мировой величины: Metallica, Garbage, Jamiroquai, в прошлом году выступили такие титаны как Fat Boy Slim и Groove Armada. Этот год не станет исключением: по Восточной Европе ураганом пройдет Depeche Mode, а в Санкт-Петербурге 26 июля на стадионе «Телебашня» зажгут звезды альтернативной сцены – Linkin Park.
www.greenfest.ru

Sziget – Венгрия это, конечно, центр Европы, но фестиваль все равно проходит на острове Обудай, рядом с Будапештом. Длится неделю, за которую успевают выступить все - от этнических коллективов до мировых звезд. В 2009 году здесь будут играть The Offspring, Snow Patrol, Die Toten Hosen. Несомненным достоинством являются 53 сцены: значит, есть из чего выбирать. Кстати, однажды выступлением там отметился «Ленинград» со Стасом Барецким, интересно, какое впечатление наш скандальный коллектив оставил у европейцев? Фестиваль Sziget по-своему интересен тем, что там можно услышать группы, которых нет больше нигде, хотя бывает и такое, что от обилия этнических звуков у непривыкших зрителей начинается легкое помутнение рассудка. Не замечал за собой подобного? Тогда милости просим.
www.sziget.hu

Summerfest – Милуоки, штат Висконсин. Крупнейший фестиваль Америки, длится 11 дней, поэтому, как и Glastonbury, не ограничивается музыкальной тематикой. Время проведения Summerfest совпадает с празднованием Дня Независимости, так что жди салют, он обязательно будет. За прошедшие годы хедлайнерами фестиваля успели побывать Christina Aguilera, Bob Dylan и Nine Inch Nails. Помимо мировых знаменитостей также в большом количестве представлено кантри со своими мегазвездами, которых в России знает три с половиной меломана и страшно этим гордятся. Из явных минусов - непростой вопрос получения американской визы и нелегкая задача пересечь всю землю, какое уж тут веселье!
www.summerfest.com

Итак, теперь ты знаешь, где проходят самые крутые музыкальные фестивали. Все они разные, каждый из них уникален и по-своему привлекателен.

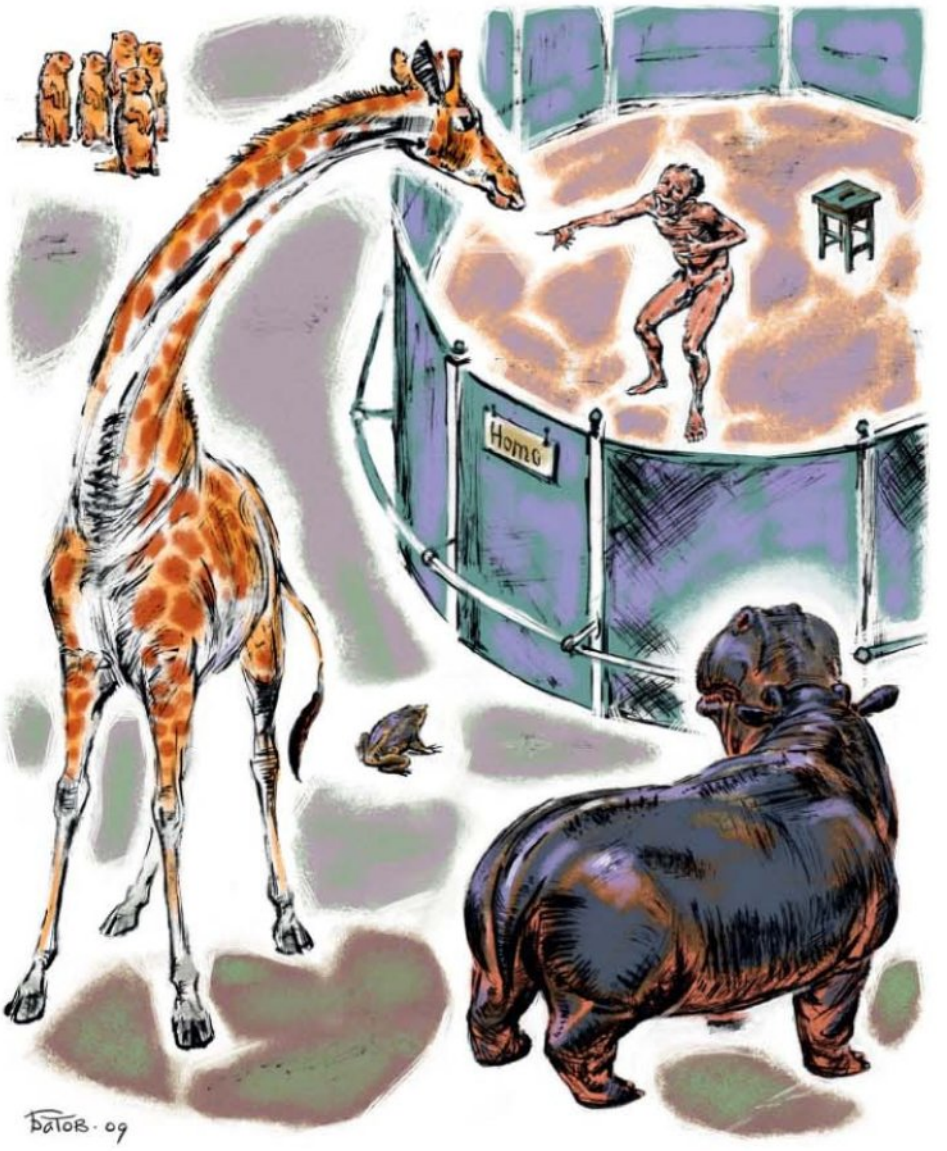
Если еще пять лет назад за качественной музыкой и хорошим весельем нужно было ехать в другую страну, то теперь и Россия является участником мирового фестивального движения. У нас есть свой, самый зеленый в мире фестиваль, дающий стране угля и жару, на котором регулярно отжигают звезды мирового уровня. Теперь, чтобы качественно повеселиться совершенно не обязательно ехать за тридевять земель.

Лето уже наступило, группы расчехлили инструменты, организаторы заказывают последние бочки с пивом. Так что вперед!!! На фестиваль!!!

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

НЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ТРАГЕДИИ

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН



Однажды, дело было под вечер, в небольшой квартирке на Звездном бульваре рыжеволосая красавица рассказала мне про жирафов. Я с тех пор стал значительно легче относиться к жизненным трудностям, которые так или иначе возникают едва ли не ежедневно, — то девушка не дает, то зарплату задерживают, то дождь смывает все следы. Теперь, когда неурядицы повышают давление и не дают заснуть, я думаю про жирафов и других братьев наших четвероногих. И понимаю, что мои проблемы — совершеннейшая глупость и нелепость.

Потому что самые несчастные существа в мире отнюдь не люди, а жирафы: у них, если коротко, все плохо. Для того чтобы попить воды, жирафы должны наклониться до уровня земли, но делают они это с трудом, поэтому им приходится широко расставлять ноги. В такой позе жираф неповоротлив и беззащитен, так что на него вполне может напасть проходящий неподалеку хищник. Чтобы попить, жирафу необходимо сначала убедиться в своей полной безопасности. Которой, как известно, не существует.

Жить с тяжелым сердцем — это о них, о жирафах. Большое жирафье сердце пропускает 60 л крови в минуту и весит 12 кг. И хотя кровь у жирафов более густая, чем у нормальных живых существ, это не помогает им жить. Когда они наклоняются до земли, кровь моментально приливает к их голове и им становится плохо. Поэтому они должны скорее поднять свои рожки к облакам, но тогда кровь очень быстро отливает и у них начинает кружиться голова, они даже могут упасть в обморок, иногда — на бок. Но, если жираф упадет на бок, он уже никогда не сможет встать, потому что его организм к этому не приспособлен.

Едят жирафы высоко растущие на деревьях листья, а живут там, где живут слоны. Слоны тоже едят высоко растущие на деревьях листья, но им лень тянуться, поэтому они просто ломают деревья, и тогда высоко растущие на деревьях листья оказываются на земле, до которой жирафы достают с трудом и, таким образом, остаются без еды. Копыта у жирафов размером с большое блюдо, но это не помогает им ходить по болотам, и жирафы в болота проваливаются. А ребенок жирафа, только родившись, первым делом испытывает чудо свободного полета — так как мама рожает его в положении стоя, новорожденный падает с двухметровой высоты: здравствуй, дивный новый мир!

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

Подробности на сайте
www.5gum.ru

20.06–5.07
ЦСИ М'АРС
Пушкарёв переулок, дом 5

ИНТЕРАКТИВНАЯ ГАЛЕРЕЯ FIVE™

ИСПЫТАЙ НОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

RECYCLE
творческая группа

100.1 FM
СЕРЕБРЯНЫЙ ДОЖДЬ

ГИД ПО УДОВОЛЬСТВИЯМ
Time Out
Москва
ЖУРНАЛ. САЙТ. WAP

реклама

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.

Samsung приглашает вас в совершенно новый мир, в котором LED*-технология создает удивительные образы, которые вы еще не видели. Четкое изображение, глубокий черный цвет и яркие краски. LED-телевизоры Samsung полностью изменят ваше представление об изображении. Неужели есть что-то более совершенное?

* светодиодная

Самые высокие на земле животные спят час в сутки и смотрят на мир грустным взглядом черных глаз из-под густых ресниц. И есть лишь одно животное, нелепое даже по меркам жирафа, — это его ближайший родственник, который называется окапи. Окапи напоминает лошадь, оборудованную сзади полосками, словно он — зебра. Но он не зебра, о чем наверняка ежедневно жалеет. К тому же у этих несчастных животных такой длинный язык, что они могут мыть им глаза, и вряд ли что-то скажет о них больше.

Некрупные грызуны, которых называют сусликами, проживают короткие и тоже не слишком веселые жизни. Кроме естественных опасностей, подстерегающих этих животных в местах их компактного проживания, есть у них и, скажем так, физиологические проблемы, от которых возникает депрессия. Начать с того, что кроме зимней спячки у некоторых из них имеется еще и летняя, из-за недостатка корма. Самцы сусликов просыпаются после спячки, полные сил и готовые к самым разнообразным жизненным свершениям. В отличие от самок, которые спят еще примерно месяц, а когда просыпаются, совершенно не смотрят на своих меховых партнеров по норе. Вот парни и маются от безделья, слоняются по полям и попадают в неприятные и порой даже опасные ситуации, вместо того чтобы сидеть дома с любимыми.

Или, например, бегемоты — им тоже не очень везет в любви. Не знаю, правда это или нет, но, по слухам, устройство их полового органа таково, что заниматься любовью эти обаятельные, но громоздкие животные могут только попами друг другу. И вот тут возникает самая главная их экзистенциальная проблема. В том смысле, что самец бегемота может всю жизнь любить одну и ту же самку своего вида и заниматься с ней любовью. А перед его глазами при этом, вероятно, будет какой-нибудь крокодил. Даже при мысли о такой несправедливости слезы наворачиваются на глаза, а ведь они так живут! Одна надежда — что это все вранье, потому что кто видел занимающихся любовью бегемотов?

Между тем в природе есть еще и карликовые гиппопотамы — травоядные млекопитающие из семейства бегемотовых. Они — гоголевские персонажи животного мира — живут поодиночке и не склонны к защите своей территории. Правда, их тоже мало кто видел, ведь на территориях обитания этих животных люди ведут гражданские войны, что очень затрудняет изучение образа жизни гиппопотамов.

Но и это все ерунда в сравнении с самой удивительной штукой, зачем-то созданной Господом. Ученые называют эту штуку Pipa pipa, на нормальном языке — пипа суринамская. Пипа — лягушка со следующими техническими характеристиками: четырехугольное сплющенное тело; цвет — желтоватый, низ живота светлее, иногда с белыми пятнами; сливающаяся с туловищем голова, заостренная спереди; тонкие передние ноги с длинными пальцами; толстые задние ноги, тоже длинные, между пальцами — перепонки; кожа морщинистая, от углов рта и спереди глаз свисает кожа; маленькие глазки все время смотрят вверх; голос самца напоминает тиканье часов; спаривание между самцом и самкой продолжается сутки. Во время засухи это несчастное животное живет в почти высохших лужах, а в сезон дождей (и вот тут нужно сосредоточиться и представить эту нечеловеческую трагедию), так вот, в сезон дождей пипа суринамская в одиночестве бродит по лесу.

Бродит такое несчастное, никому не нужное, страшное, грустное и одинокое существо по лесу в сезон дождей и до кучи плохо пахнет. Ни за что, просто таким его создал Господь. А вы говорите — девушка не дала…

ОТ РЕДАКЦИИ

Редакция проверила факты, изложенные в данной статье. Существенная часть изложенного — вранье. Осторожно расспросив автора, редакция выяснила источник информации: "друзья рассказывали". Впрочем, если Евгению Когану помогает в жизни мысль, что другим еще хуже, — так тому и быть. ■

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55
(звонок по России бесплатный).
www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.

Еще тоньше

LED*-телевизоры Samsung

Новый вид телевизоров
www.samsung.com/led

LED TV СЕРИЯ 7**

* светодиодные
** светодиодные телевизоры седьмой серии

SAMSUNG

Bavaria
MOSCOW CITY RACING
БОЛИДЫ
“ФОРМУЛЫ-1”
ВОКРУГ
КРЕМЛЯ
ПРИХОДИ НА
ТРИБУНУ
Men'sHealth
19 ИЮЛЯ
МОСКВА,
МАНЕЖНАЯ
ПЛОЩАДЬ
Заходи на www.mhealth.ru, получи пригласительный билет

НЕ ПРОПУСТИ! →

64 Кухня
2 смачных удара по яйцам. На закуску

68 Спорт
110 км/ч — скорость полета без двигателя

72 Ликбез
7 мифов и 2 факта о том, какой ты отец

74 Секс
5 пластинок, которые доведут ее до оргазма

78 Жизнь
9 повадок дикого самца человека

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ХОРОШО СИДИМ?
90% россиян в возрасте от 30 лет жалуются на боли в спине*. Остальные 10% вместо этого регулярно читают МН и следуют нашим нехитрым советам.
* По данным РАМН.

Знаешь ли ты, что в сидячем положении нагрузка на позвоночник на 40% больше, чем когда ты стоишь или идешь, и в три раза больше, чем когда лежишь? Видимо, нет. Иначе не стал бы с такой беспечностью пересаживаться со школьной скамьи за компьютер, за руль автомобиля и на диван перед телевизором... Впрочем, сейчас-то уж сядь (лежа читать вредно), расправь плечи, помести журнал на расстоянии 25-40 см от глаз и внимательно изучи полезные советы, почерпнутые нами из книги с говорящим названием "Спина", написанной профессором канадского университета Ватерлоо Стивеном Макгиллом.

ОТКЛОНИ ГОЛОВУ

Сидя в машине, не нависай над рулем, как злобный гонщик из мультфильмов. Держи спину ровно, прижавшись поясницей к водительскому креслу, а перед тем, как тронуться, сделай простое упражнение: откинь голову назад и с силой упрись затылком в подголовник. Зафиксируйся на 5 секунд и расслабься. Сделай пять повторов. Это упражнение улучшает осанку, активирует мышцы спины, которые поддерживают позвоночник, и помогает снять напряжение в области шеи.

СКРИВИ СПИНУ

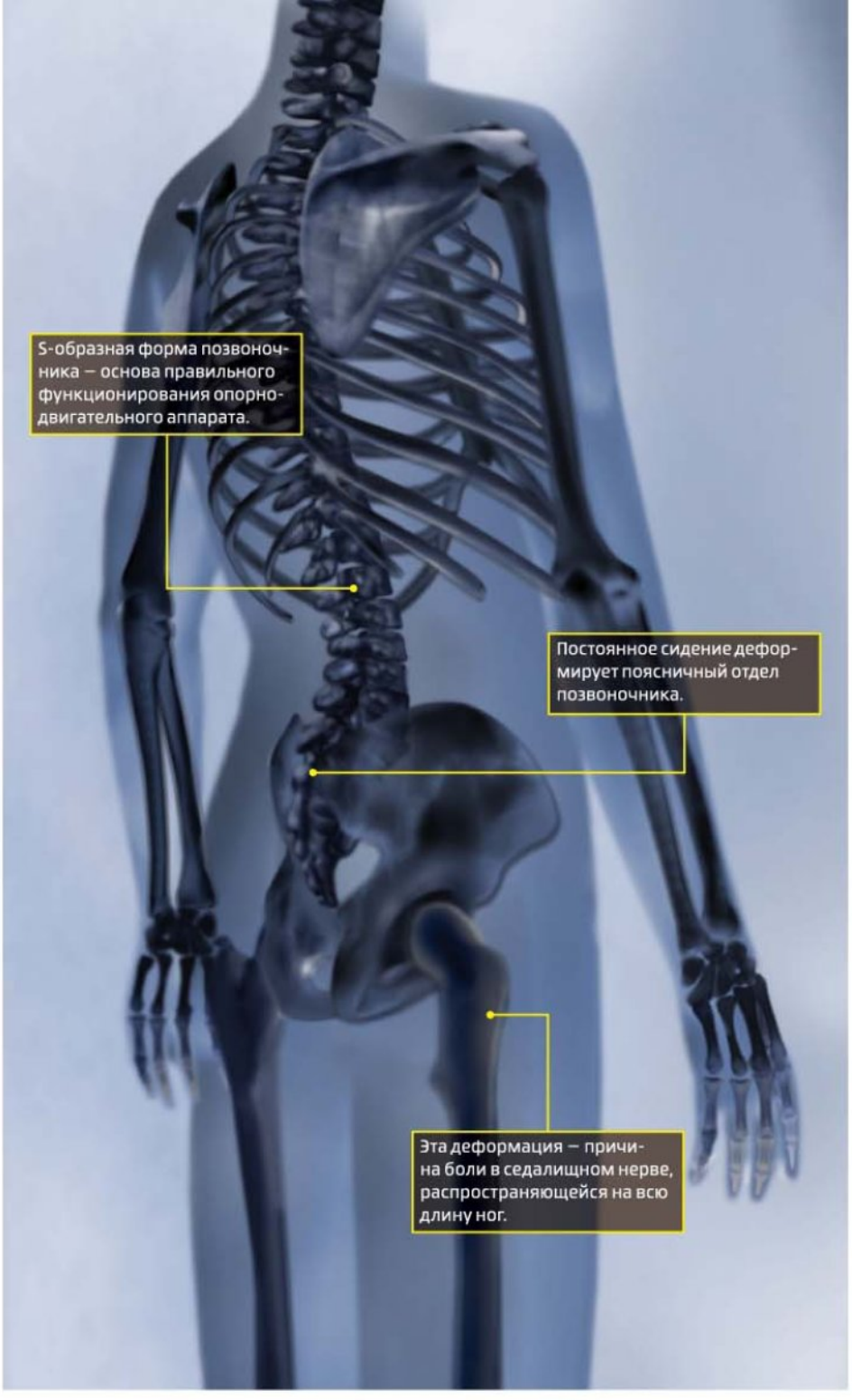
Покупаешь машину – убедись в том, что ее сиденья обеспечивают достаточную поддержку пояснице: спинка кресла должна быть не ровной, а с небольшим выступом в нижней части. К офисному стулу, кстати, предъявляются те же требования. Кроме того, между внутренней частью колена и краем седалища должен быть небольшой зазор, чтобы не нарушалась циркуляция крови в ногах. И никогда не вставай резко и так же резко не крутись на стуле – все это чревато травмами. Будь спокоен, как удав.

ИДИ ПОГУЛЯЙ

Во время длительной поездки хотя бы раз остановись и прогуляйся в бодром темпе. Помимо разминки напряженных сухожилий и затекшей спины, это еще и хороший способ взбодриться.

ПОМНИ О ДЕТЯХ

Детское сиденье лучше закреплять ближе к двери, а не в середине заднего сиденья. Собираешься вытащить наружу ребенка – сядь рядом с ним и возьми на руки, а потом уже вылезай. Когда ты пытаешься осуществить это, нырнув в салон, торс уже вывернулся и перенапрягся. Если к этой неудобной позе добавить нагрузку в виде 5-6 дополнительных килограммов (то есть ребенка), хребту становится совсем плохо.


S-образная форма позвоночника – основа правильного функционирования опорно-двигательного аппарата.
Постоянное сидение деформирует поясничный отдел позвоночника.
Эта деформация – причина боли в седалищном нерве, распространяющейся на всю длину ног.

СЫГРАЙ В ШЕРИФА

Нет возможности прогуляться по офисным коридорам – клади ноги на соседний стул так, чтобы ступни висели в воздухе. Кстати, совершая в таком положении круговые движения ступнями, ты взбадриваешь и мышцы паха, за что сегодня вечером тебе еще скажет спасибо подруга.

ПРАВИЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ

Монитор должен находиться на уровне глаз, а клавиатура – на уровне согнутых локтей. Благодаря такой позиции ты не будешь перенапрягать шею и мышцы плеч. Их усталость приводит к тому, что ты начинаешь сутулиться.

МАЛЕНЬКИЙ И ЗЛОЙ

С точки зрения здоровья и безопасности спины ноутбук – не самое лучшее изобретение. Экран и клавиатура расположены так близко друг к другу, что практически

ИЛЛЮСТРАЦИИ: DOMONIQUE FAM/ LEMONADEILLUSTRATION

невозможно держать правильную осанку во время работы. В идеале стоит купить к нему дополнительно мышь и клавиатуру, расположив все это хозяйство так, как будто ноут — экран твоего стационарного компьютера.

ОТКИНЬ СПИНКУ

Полулежа (под углом 135°) ты снимаешь нагрузку с позвоночника, уменьшая опасность смещения межпозвоночных дисков.

ТОЛЬКО КРОССОВКИ

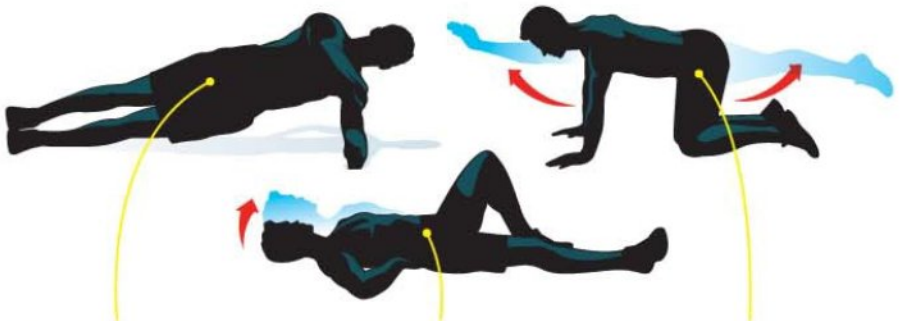
Кеды и легкие тапочки в качестве спортивной обуви ведут к атрофии мелких мышц ног, что плохо сказывается на состоянии спины. Занимайся только в специальных спортивных кроссовках. Чаще тренируй мышцы стопы — поднимая пальцами ноги карандаш с пола. И больше ходи босиком.

ПОЛУМЯГКИЙ СОН

До недавнего времени считалось, что для здоровья спины полезнее всего спать на жестких матрацах. Недавнее исследование поставило под сомнение это традиционное мнение. Наблюдая за 300 мужчинами и женщинами, страдающими болями в спине, ученые выяснили: когда подопытные добровольцы спали на полумягких матрацах, боли появлялись в два раза реже, чем после того, как они спали на жестких ложах.

Страховка для позвоночника

Три самых эффективных упражнения для укрепления мышц, связок и сухожилий спины от профессора Макгилла.



Боковой мостик

Помогает укрепить мышцы, поддерживающие правильную S-образную форму позвоночника.

- **Что делать** Лежа на боку, обопрись на руку, согнутую в локте. Предплечье перпендикулярно торсу. Свободную руку клади на предплечье занятой. Ноги, позвоночник и голова на одной линии.
- **Сколько раз** Задержись в этой позе на 10 секунд, по 3 раза на каждом боку. Если слишком легко — увеличивай количество повторов. Время то же.

Скручивание

Основная функция прямых мышц живота (шесть кубиков) — поддерживать твою многострадальную спину.

- **Что делать** Ложись на спину. Одна нога согнута и упирается в пол. Кисти рук — под поясницей. Напрягая пресс, плавно поднимай голову и плечи, не сгибая позвоночник. Подбородок вверх не тяни.
- **Сколько раз** Сколько сможешь. Зафиксироваться в верхнем положении надо на 8 секунд.

Летящая собака

Укрепляет мышцы спины.

- **Что делать** Встань на четвереньки. Тяни вперед правую руку. И одновременно левую ногу — назад. Напрягая мышцы пресса, зафиксируйся в этом предполетном положении на 10 секунд. Главное, чтобы спина при этом оставалась совершенно прямой. Сделаешь 4 повтора — поменяй руку-ногу.
- **Сколько раз** Пока не устанешь, но не менее 4 повторов для каждой ноги-руки.

Четыре удара по спине

Не хочешь, чтобы болела спина, — следи за собственными телодвижениями на стуле.

1 ВЫГИБ

Когда ты садишься, позвоночник выгибается в обратную сторону. Связки, обеспечивающие стабильность, растягиваются и утрачивают эластичность. После долгого сидения не делай упражнений, просто пройдись.

2 СДАВЛИВАНИЕ

Неправильное сидение на офисном стуле грозит болезненными последствиями. Чтобы не слишком сутулиться и не слишком распрямляться, нужно выбрать офисное кресло с максимальной поддержкой поясничной области.

3 СДВИГИ

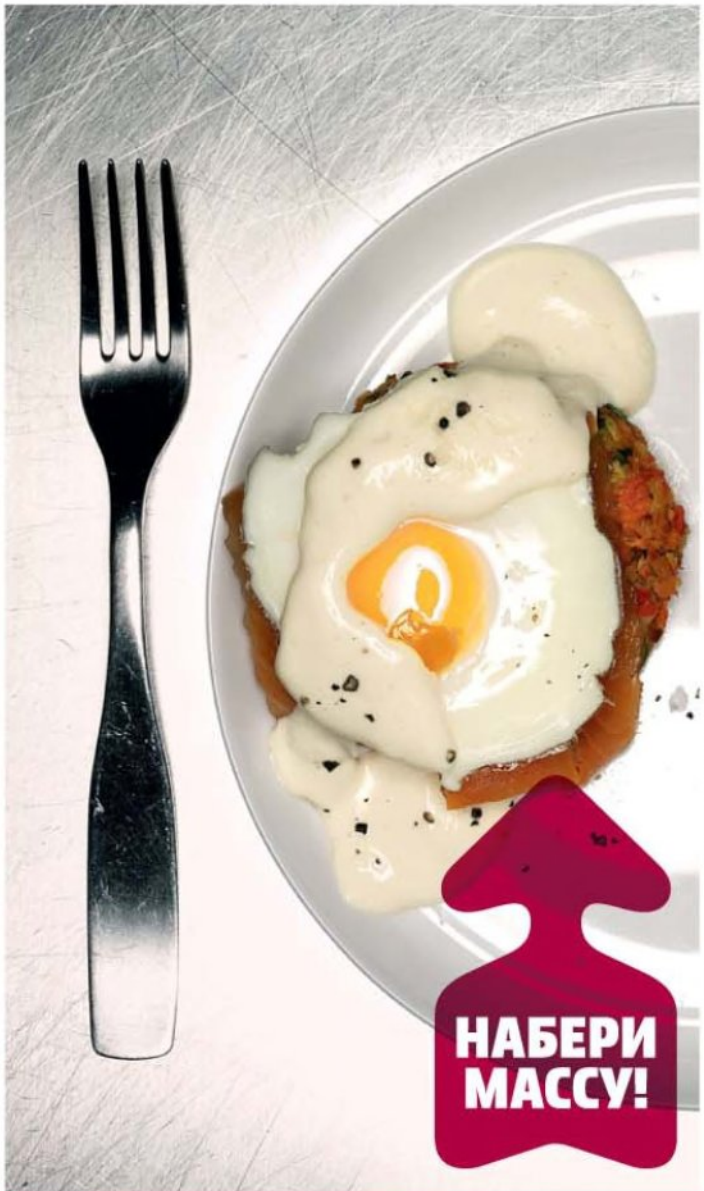
Для того чтобы добиться сдвига позвонков, вовсе не обязательно таскать с похмелья рояль. Достаточно просто резко встать со стула. Вот и не делай так, вставай (и садись) медленно и плавно.

4 ВЫВЕРТ

Тебя окликнули, и ты резко обернулся. Крайне опасное мероприятие. Поворачивайся плавно, только головой и немного плечами, как будто твои нижние ребра прикреплены к тазу длинными болтами. ■

СЛАВА ЯЙЦАМ!

Перед тобой не какой-то там суетливый перекус, а настоящий шедевр утреннего кулинарного искусства — яйца бенедикт. Причем в двух вариантах — для худеющих и для набирающих массу. Поверь, этот завтрак стоит тех 30 минут, которые ты ради него проведешь на кухне.



РЫБНАЯ ЯИЧНИЦА

Завтрак — самая главная еда для качка. А в этой еде главное — белок. Яйца, консервированный и копченый лосось — источник чистейшего, диетического протеина. Плюс по 4 г омега-3 жирных кислот в каждой порции. Которые, помимо всего прочего, восстанавливают организм после тренировок, ослабляя мышечные боли и способствуя лучшему заживлению микротравм в мускулах.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (НА 2 ПОРЦИИ): 728 ккал, 35 г жиров (из них 9 г — насыщенные), 73 г белков, 31 г углеводов.

ТОЩИЙ БУТЕРБРОД

Казалось бы, яйца, булки да еще и сметанный соус — не слишком похоже на диетическое питание. Но нет. Зерновой хлеб, нежирная сметана вместе с диетической ветчиной не дадут твоему животу раздуться до необъятных размеров. При этом ты получаешь не менее вкусное блюдо, чем его более калорийные тезки. А нормально худеть, не получая удовольствия от еды, очень тяжело.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (НА 2 ПОРЦИИ): 357 ккал, 13 г жира (из ни 7 г — насыщенные), 30 г белков, 31 г углеводов.

ФОТО: GARETH SAMBIDGE

ИНСТРУКЦИЯ

Читай только то, что действительно надо читать. В зависимости от того, хочешь ты подкачаться или похудеть, смотри разделы текста, помеченные словами **НАБЕРИ!** или **СБРОСЬ!**, раздел **БАЗА** – для всех.

1 ПОДГОТОВКА

НАБЕРИ! Продери глаза, разбуди голых красоток и отправь их вместе с этим журналом готовить завтрак. Если проснулся в одиночестве, ничего не поделать – придется готовить самому. Мелко порежь лук и сельдерей. Обжарь в одной ложке растительного масла и двух ложках маргарина. Добавь соли и помешивай, пока овощи не станут золотистыми. Параллельно слей воду из консервированного лосося, убери кости, если найдешь, и разомни до однородной консистенции. Добавь панировочные сухари, мелко порезанные петрушку и укроп, хрен, лимонный сок, цедру, обжаренные овощи, одно яйцо и как следует перемешай. Слепи из получившейся пасты 4 лепешки, обжарь их на смеси масла и маргарина, по столовой ложке каждого, примерно по 6 минут с каждой стороны, пока они не потемнеют и не покроются корочкой.

СБРОСЬ! Положи ветчину и разрезанные пополам булочки на слегка разогретую сковородку (без масла) – пусть согреются, но не обжаривай их.

Базовые ингредиенты (на 2 порции)

- 4 яйца
- 1 ст. л. куриного бульона (или щепотка растертого бульонного кубика)
- 1 ч. л. горчицы
- 125 мл нежирной сметаны
- Пара капель соуса табаско
- 1 ст. л. лимонного сока

Экстрадобавки для худеющего

- 2 цельнозерновые булочки
- 4 ломтика ветчины

Экстрадобавки для качка

- Банка консервированного лосося
- Стебель сельдерея
- 1/2 маленькой луковицы
- 3 ст. л. маргарина
- 2 ст. л. растительного масла
- 50 г панировочных сухарей
- По паре веточек укропа и петрушки
- 1 ч. л. хрена
- Цедра одного лимона
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 яйцо
- 4 куска копченого лосося

2 СОУС

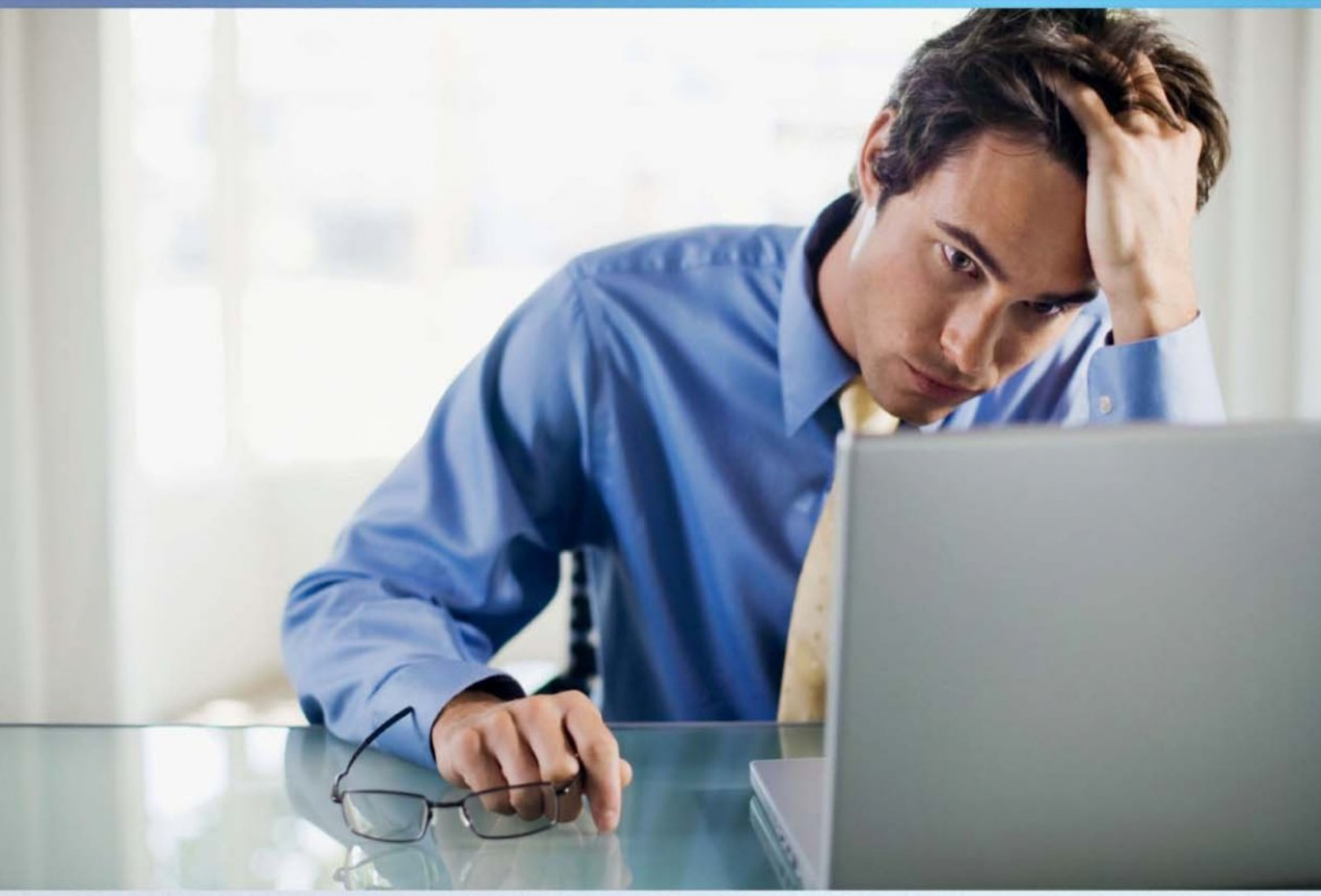
БАЗА Поставь миску или кастрюлю на водяную баню – вода в "бане" должна быть на грани кипения, но не закипать, это важно. Смешай в этой миске сметану, горчицу, бульон и табаско. Медленно, не переставая помешивать, влей лимонный сок. Будешь слишком рьяно работать венчиком – нарушишь консистенцию соуса. Оставь соус на водяной бане на самом медленном огне еще минут на 15. Изредка помешивай.

3 ЯЙЦА

БАЗА Согрей в кастрюле воду. Опять-таки следи, чтобы не закипела. Возьми формочки для печенья или маленькие мисочки и выложи их изнутри фольгой, оставив по 3-4 см фольги с каждого края. Аккуратно разбей в каждую мисочку яйцо, закрой его фольгой и опусти в почти закипающую воду на 2 минуты – если любишь сопливые яйца, на 5 минут – если они должны быть твердыми и упругими.

4 ФИНАЛ

БАЗА Вынь яйца из воды и аккуратно разверни фольгу. Положи на тарелку разрезанные пополам булочки или лососевые лепешки, на них – ветчину или копченую рыбу, накрой эту красоту яйцом, полей соусом и посыпь свежемолотым черным перцем. ■



ЛЕТО В ОФИСЕ: ДОБИВАЙСЯ МАКСИМУМА!

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ НЕ ПРОСТО ВЫЖИТЬ, НО ПОБЕДИТЬ!

Многие коллеги уехали в отпуск. Твои нагрузки на работе стали еще тяжелее. Мы приготовили несколько советов, чтобы помочь тебе справиться со стрессом и сделать максимум возможного в это нелегкое время.

Реклама

Как справиться с раздражением

1) В офисном помещении, как правило, мало воздуха. Плотный график и отсутствие времени на небольшие прогулки убивают твои нервы, снижают иммунитет, делают тебя вялым и раздражительным. Поэтому старайся в течение рабочего дня на несколько минут подходить к окну и дышать свежим воздухом. Или хотя бы заведи на своем рабочем столе зеленое растение. Кактус тоже сгодится.

2) Весь день ты безвылазно сидишь за компьютером. Непрерывное напряжение глаз сводит тебя с ума. Они постоянно слезятся и краснеют. Чтобы предотвратить раздражение, не ленись делать мини-гимнастику: проведи глазами по кругу, посмотри влево — на парня с телефоном, вправо — на секретаршу босса. Потом вверх — на паутинку на потолке, вниз — на симпатичные босоножки коллеги. Плотно закрой глаза, представь гладь океана. Широко открой их. Переведи взгляд на кончик носа, как бы глупо это ни выглядело. Твои глаза скажут тебе спасибо.

3) Начальник, злостный тиран, выводит тебя из себя — ты и так работаешь сверхурочно, а он делает все возможное, чтобы у тебя не оставалось времени даже на сон. Можно вступать с ним в бессмысленные ссоры или бешено рвать на клочки бумагу. А можно купить игрушки-антистресс и мучить их, не рискуя рабочим креслом. И, пока другие прохлаждаются в отпусках, показать начальству, на что ты способен.

4) Помни, как ты начнешь день — так он и пройдет. Начни день с хорошего бритья! Защити свою кожу от порезов, покраснения и ощущения стянутости, используя новый гель Gillette Series. Забудь о раздражении, ведь он содержит формулу тройной защиты и улучшает скольжение бритвы до 30%*. Ты будешь выглядеть отлично и сохранишь хорошее настроение в течение всего рабочего дня! Подтверждено опытом миллионов мужчин во всем мире.

Не парься на работе!

1) Ты занимаешься архиважным проектом, а твои сослуживцы постоянно дергают тебя по пустякам. Тебе не хочется портить с ними отношения и вступать в длительные дискуссии. Повесь на своем рабочем месте табличку «Не беспокоить до ...» и молча показывай на нее, когда тебя попытаются отвлечь. И тогда тебе больше не придется волноваться за душевное спокойствие твоих коллег.

2) Ты работаешь, как вол — приходишь рано утром и все равно уходишь почти за полночь. И жара на улице лишь добивает тебя — сложно заставить себя усердно работать, когда мечтаешь лишь о глотке свежего воздуха. Чтобы эффективней использовать свой рабочий день, воспользуйся принципами тайм-менеджмента: планируй свои действия и время. Проще всего составить расписание и строго придерживаться его. Галочки напротив выполненных дел здорово поднимут тебе самооценку.

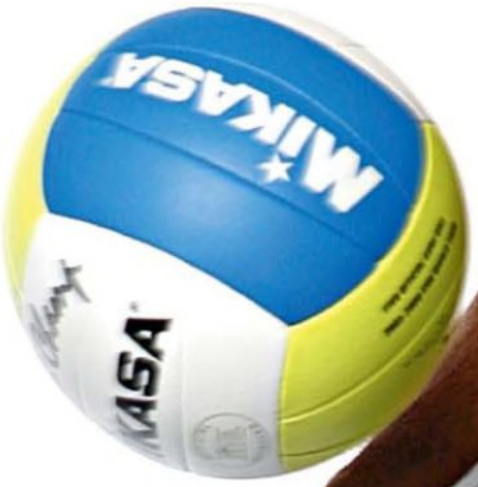
3) Назойливый шум вокруг — это психическая атака. Звонящие телефоны, жужжащие принтеры, громкие споры коллег, грохот стройки за окном — все это способно свести с ума. Плеер с наушниками — отличный способ абстрагироваться от этого хаоса. Доказано, что правильно подобранная музыка повышает работоспособность и улучшает настроение. Да и когда еще послушать новый альбом своей любимой группы?

4) В душном офисе любая рубашка норовит дать течь. Быть уверенным в своем внешнем виде тебе поможет кремовый антиперспирант Gillette Professional Power. Его система проактивной защиты активируется вместе с повышением температуры тела, обеспечивая экстремальную защиту от запаха и пота. А клинически подтвержденная 24-часовая эффективность позволит тебе после рабочего дня встретиться с девушкой, не мечтая о душе.

* По сравнению с пеной Gillette.

Gillette
Лучше для мужчины нет™

ПЕСЧАНАЯ КАРЬЕРА



Летом все самое интересное происходит на пляжах, вот и волейбол из душных залов рвется на свежий морской воздух. Подготовить тебя к прыжкам с мячом на песке взялся один из лучших в мире игроков в пляжный волейбол – Игорь Колодинский.

Можешь не беспокоиться – ты попал в надежные руки. Руки Колодинского уже держали серебряную медаль чемпионата мира 2007 года, бронзовую медаль чемпионата Европы 2008 года и Кубок победителя этапа "Большого шлема" мировой серии в Клагенфурте.

Более того, как раз ими – руками, а не медалями – он и установил мировой рекорд скорости подачи в пляжном волейболе – 110 км/ч, за что получил прозвище Базука. В общем, слушай внимательно слова Колодинского:

ПОГОДА

В обычном волейболе есть четкие требования к температуре в зале, в пляжном — матч состоится в любую погоду, если только не начнется совсем уж ураган и судьи не решат, что играть невозможно. Жара — это еще не главная проблема, гораздо хуже играть в проливной дождь. На моей памяти только пару раз игры переносили на несколько часов, когда из-за сильного ветра мяч просто не могли удержать на руке. В Валенсии, помню, был торнадо, сдуло весь песок на побережье, остался один грунт. Мяч не долетал до сетки. Он и так-то легче обычного волейбольного, а тут ветер такой, что и кирпич бы сдуло.

ТРАВМЫ

Профессиональный спорт без травм — это не спорт. Волейбол в зале — это травмы от жесткого покрытия. У нас — от солнца. Очень легко обгореть в начале сезона. Мы вроде уже все наученные — но прилетели в Америку на сборы и в первый же день все сгорели. Еще бывают солнечные удары. Даже не замечаешь, как он случается. Поэтому я всегда играю в бейсболке и темных очках. Последние также от травм предохраняют. Было пару турниров в ЮАР, и солнце палило так, что ребята, которые играли без очков, спалили себе радужку. Еще часто пальцы ног травмируются: втыкаешься ими в песок — и готово повреждение.

СЛОЖНОСТЬ

Пляжный волейбол — это элита волейбола, с технической точки зрения он гораздо сложнее зального. Во-первых, тут больше зависит от индивидуальных действий — в команде ведь не шесть, а два человека. Во-вторых, все правила жестче. Например, мяч не должен крутиться, допускается не более одного оборота в воздухе. Прием должен происходить акцентированно: мяч нельзя просто откинуть партнеру, его нужно принять и отдельным движением отпасовать. У нас есть игрок — Павел Зайцев. Он играет и в классический волейбол, и в пляжный. Причем в зале он — второй связующий "Зенита", победитель Лиги чемпионов прошлого года, чемпион России. Так вот, он принял решение, что на песке пасует только снизу — сверху не сможет переучиться. В классическом волейболе ты играешь открытой ладонью в любых ситуациях. В пляжном ею можно только подавать и блокировать.

Вот четыре турнира на территории нашей страны, где в этом году можно будет увидеть лучших пляжных волейболистов Европы и мира.

- **13-19 июля** — Москва, турнир "Большого шлема" мировой серии
- **13-16 августа** — Калининградская обл., г. Янтарный, чемпионат Европы (до 23 лет)
- **11-13 сентября** — Сочи, Открытый кубок России с участием спортсменов из стран СНГ
- **16-19 сентября** — Сочи, финал чемпионата Европы

МАКЕ-UP И СТИЛЬ: РУСЛАН МУСИФУЛИН (GO COPPOLA). ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

СВЕЖЕЕ РЕШЕНИЕ

РАНО ИЛИ ПОЗДНО ПОСЛЕ ИЗРЯДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК (В ДИАПАЗОНЕ ОТ СПОРТЗАЛА ДО СЕКСУАЛЬНЫХ УТЕХ) ТЕБЯ МОГУТ НАСТИГНУТЬ УСТАЛОСТЬ, ИЗНЕМОЖЕНИЕ, ИЛИ ПРОСТО ЗАГРУСТИШЬ. ОТ КАЖДОЙ ТАКОЙ НАПАСТИ НУЖНО ПРОТИВОЯДИЕ, КОТОРОЕ НАЗЫВАЕТСЯ "ОСВЕЖИТЬСЯ". ВСПОМНИМ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ИЗВЕСТНЫХ СПОСОБОВ ПЛЮС ОДИН СОВЕРШЕННО НОВЫЙ.

ВОДОЕМЫ
Пока на дворе лето, не будем исключать этот вариант. Нырнуть в море или бассейн и провести там получасовой заплыв.

СТАКАН СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА
Мы за классический апельсиновый. Цитрус бодрит, как ничто другое.

ЧАШКА ЧАЯ МАТЕ
Сплошная польза. Мате содержит алкалоиды, прогоняющие сонливость.

ADIDAS FRESH IMPACT
Новый лимитированный аромат от Adidas с нотами лайма, свежих листьев, пикантного имбиря, арбуза, пачулей и охлаждающей мяты. Все это заключено в элегантный черный матовый флакон. Динамичный, яркий и, естественно, освежающий, adidas Fresh Impact — это и спортивная страсть, и удовольствие. Пробуждает новые силы и бодрость для покорения новых высот и новых девушек.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТРЕНИРОВКИ

Чтобы отучить откидывать мяч партнеру одним движением, нас на тренировках заставляли играть килограммовым набивным мячом — его физически невозможно тут же отпасовать, волей-неволей прием получается более четкий. После него лучше выходит давать пас, да и обычный мяч кажется легким, как пушинка. Еще полезное упражнение — отжимания на пальцах. Это позволяет укрепить кисть.

ПЕСОК

В Канаде есть лаборатория, которая сертифицирует пески для всех пляжных видов спорта. Туда отправляют песок, и лаборатория решает, подойдет он или нет для проведения соревнований — проверяют на радиацию, наличие возбудителей инфекций, размер песчинок. Натуральный песок, прямо с пляжа, обычно не годится. Впрочем, конечно, где-нибудь в Бахрейне менять песок в пустыне никто не будет — ничего страшного, если у него фракции окажутся немного не того размера.

По правилам, каждая песчинка должна быть размером 0,5-1 мм. От размера гранул зависит и жесткость всей площадки. После зала волейболистам привычнее играть на жестком песке — он больше похож на пол зала: легче прыгать и перемещаться. Правда, мне больше по душе мягкий. И уж точно мне не понравился песок на Олимпиаде в Пекине — его

было очень много: два шага, и ты уже чуть ли не по колено.

В России песок нужной консистенции готовят на Раменском горно-обогатительном комбинате, в год там закупается более 5000 т для разных турниров, по 1000 руб. за тонну. Кстати, к тому, что песок везде (в волосах, в трусах, в ушах, во всех вещах), привыкаешь. Мы — песочные люди. Сезон закончился, а ты все еще вымываешь песок отовсюду.

ПЛЯЖИ

Всего 30-40% турниров проходят на пляжах, и это, как правило, турниры не самого высокого ранга. Остальные — в городах, на насыпных площадках. Если же говорить о пляжах для отдыха, мне очень нравятся пляжи в Рио-де-Жанейро: раньше мы там готовились к сезону. Прекрасный песок, все, что нужно для пляжного волейбола, Атлантический океан... В этом году ездили в Америку — там тоже свои плюсы, например, в часе езды от нашей базы жили олимпийские чемпионы Пекина — Филипп Дальхаузер и Тодд Роджерс. Это единственная пара в мире, которую нам еще ни разу не удалось обыграть. Не получилось и в этот раз.

ПАРТНЕР

Мы с моим партнером — Димой Барсуком — проводим вместе по 10 месяцев в году. Как мы говорим, у нас с женами брак по любви, а друг с другом — по расчету. Главное в таком режиме — не надоедать друг другу. Например, мы договорились, что, если один хочет пойти в город гулять, а другой — сидеть в номере, никогда не настаиваем на своем, просто предлагаем. Иначе усталость друг от друга в жизни скажется и на площадке.

ЖЕСТЫ

Основные жесты, которые подают друг другу волейболисты, — интернациональны. Когда Барсук на подаче — я показываю за спиной, кого буду закрывать, когда я на подаче — он показывает. Два пальца — значит, закрывать буду диагональ, один — линию.

ОЦЕНКИ

В мировой серии проводят опрос игроков, по итогам которого называют лучших в разных амплуа. Я второй год подряд — лучший подающий по скорости и по качеству. Один из лучших в нападении. Третий по качеству верхней передачи.

РОССИЯ

В России порядка 250 профессиональных игроков — это мало, например, в Швейцарии — 6000 профессионалов. Самые сильные страны в нашем виде спорта — США, Бразилия, Германия. Россия идет следом и примерно находится на уровне Швейцарии, Австрии, Голландии по результатам в мире, по общей организации мы пока не можем с ними тягаться. Но ситуация быстро меняется в лучшую сторону. Тем, кто хочет играть на серьезном уровне, надо сначала поиграть на турнирах второго уровня (чемпионаты городов, областей), куда пускают любителей и лицензию Федерации не требуют. Если получается набирать очки, можно обратиться в Федерацию волейбола, получить лицензию, уплатить вступительный взнос и перейти на турниры более высокого уровня. ■

Пляжная история

Коротко история пляжного волейбола выглядит так: в 20-е годы прошлого века волейболистов из Калифорнии посетила светлая мысль: чем париться в помещении — лучше играть на пляжах Санта-Моники. И падать мягче, и море под боком. В 1927 году мода на новый спорт дошла и до Франции, где пляжный волейбол стал хитом среди нудистов. Люди прыгали, мячики летали, всем было весело. Тем временем в Калифорнии поклонники нового спорта тоже решили избавиться от всего, что мешает хорошему игроку, но вместо одежды оставили за кортом лишних участников — если первое время играли классическим составом 6 на 6, то с 1930-го в командах оставили по два человека. Дальше — больше: 1947 год — первый официальный турнир, 1987 — первый чемпионат мира, 1996 — дебют пляжного волейбола в качестве олимпийского вида спорта.

ГРУППА НОЛЬ

ОСНОВНЫЕ ПИВНЫЕ МИФЫ С РАЗОБЛАЧЕНИЕМ

МИФ №1 ПИВО — НАПИТОК ТОЛСТЯКОВ

Толстяком любитель пива стать, безусловно, сможет — если будет хлестать его почем зря, а главное — заедать бесконечными сосисками с колбасой. Ведь само по себе пиво не такое уж калорийное. В апельсиновом соке (который никто не вздумает обвинить в том, что он причина излишнего веса) калорий побольше. При этом "Балтика 0" практически лишена алкоголя — в бутылке его не больше 0,5% объема, а, стало быть, калорий в ней еще меньше, чем в обычном пиве, — всего 30 ккал на 100 г.

МИФ №2 БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО — НЕВКУСНОЕ

Конечно. Потому что один из основных способов производства безалкогольного пива — нагревание. Горячее пиво еще не испаряется, а летучий алкоголь — уже да. Попробуй сунуть бутылку пива на часок в горячую ванну, потом охладить, потом выпить — вряд ли ты дойдешь до середины бутылки получившейся бурды. На "Балтике" безалкогольное пиво делается по-другому. Технология называется "диализ". Не утомляя тебя техническими подробностями, скажем, что суть ее — пропускание пива через сложный многослойный фильтр. Вода и растворенные в ней твердые частицы пива проходят, а спирт задерживается. Таким образом мы получаем то же самое пиво, но лишенное ненужного спирта.

МИФ №3 ЕГО МОЖНО ПИТЬ СКОЛЬКО ВЛЕЗЕТ, ДАЖЕ ЗА РУЛЕМ

Пиво вообще нельзя пить сколько влезет. То же касается и "Балтики 0". Даже с безалкогольным пивом справедлив тезис: все хорошо в меру. Другое дело, что безалкогольная "Балтика 0" не должна помешать тебе управлять машиной, бежать трусцой и объяснять шефу, почему увольнять можно всех, кроме тебя.

МИФ №4 ЕСЛИ НЕ ОТ ПИВА, ТО ОТ ЗАКУСКИ НЕПРЕМЕННО ПОТОЛСТЕЕШЬ

Еще как потолстеешь, если будешь закусывать бездумно. Главная беда всех классических пивных закусок — обилие жира и соли. Поэтому от чипсов и колбасы с жареной картошкой придется отказаться. Предлагать закусывать пиво проращенной пшеницей мы тоже не будем, предложим вкусные и полезные варианты:

ОРЕХИ Прекрасно сочетаются с легким вкусом "нулевки". К тому же в них полно белка и витаминов. Только не бери соленый, жаренный в масле арахис — лучше ешь миндаль и кешью.

РЫБА Не слушай пижонов, говорящих, мол, вкус рыбы забивает вкус пива. Что может быть прекраснее пары бутылочек с лещом? Только пара бутылочек с парой лещей.

СЫР С сушеными, а не жаренными в масле сухариками. Тут тебе и нормальное количество белков, и отсутствие излишних жиров.

Что ж, пора проверить полученные знания на практике — бегом в магазин, за парой бутылок "Балтики 0". И за орехами, конечно!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ОТЕЦ-МОЛОДЕЦ

Возможно, ты уже отец, а может быть, находишься в приятном ожидании; возможно даже, что слово это для тебя – пустой звук. Неважно: чем раньше ты узнаешь правду об отцовстве, тем легче тебе будет жить.

ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ ДЕТЕЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Обычно считают, что биологические часы, взывающие к деторождению, у женщин звучат, как кремлевские куранты, а у мужчин – как электронные побрякушки из Гонконга. Доктор Сатоши Каназава, психолог из Лондонской школы экономики, с этим категорически не согласен: "По моим наблюдениям, мужчины даже больше, чем женщины, хотят иметь детей". Клинический психолог и семейный психотерапевт Виктория Лукшина уточняет: "Желание мужчины стать отцом просто созревает позже, так как он придает больше значения финансовой стороне вопроса – хватает ли денег, чтобы обеспечить семью, есть ли дом". Ну и способность к деторождению у мужчин сохраняется дольше, можно не спешить.

ОТЕЦ ДОЛЖЕН ПРИСУТСТВОВАТЬ ПРИ РОДАХ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

На занятиях для будущих родителей часто это подается как непреложный факт: мы должны выступать в роли поддержки роженицы. Ты ничего не имеешь против, чтобы узнать, как выглядит плацента или услышать, как твоя куколка матерится не хуже сантехника? Если имеешь, лучше оставить ее тужиться с профессионалами родильного дела. Будет протестовать – сообщи, что для матери полезнее, если отец НЕ будет присутствовать при родах. Ученые Университета Торонто выяснили, что женщинам, с которыми во время родов находились сиделки (а не будущие отцы), куда реже требовались обезболивающие препараты и даже кесарево сечение. А исследования Лондонского университета объяснили почему: волнение и болевые ощущения у рожающих женщин усиливаются, если присутствующий на родах отец сам нервничает – а как тут не нервничать? Так что проведи эти несколько непростых часов в каком-нибудь безопасном месте – например, в кафе за углом.

ИНОГДА МУЖЧИНЫ ПЕРЕЖИВАЮТ МНИМУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Исследования канадских ученых из Кингстонского университета показали, что мужчины, живущие с женщинами в период беременности, начинают испытывать гормональные изменения, которые, в свою очередь, могут привести к появлению симптомов беременности. Данные, полученные в Даремском университете (Великобритания), подтверждают, что будущие отцы чаще простужаются, испытывают раздражение и проблемы со сном. Впрочем, это не означает, что есть тебе теперь тоже можно за двоих.

ОТЦОВСТВО УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Два часа на сон, вонючие подгузники, бутылочки со смесью – какой уж тут здоровый образ жизни? Однако (ты удивишься) бездетных холостых мужчин почти в четыре раза чаще настигает преждевременная смерть, чем отцов того же возраста. "Отцовство часто становится хорошим стимулом, чтобы бросить курить и пить, аккуратнее вести себя за рулем, есть здоровую пищу, заниматься спортом и регулярно проходить медицинские обследования", – говорит доктор Рашель Калам из Университета Манчестера. И как с ней не согласиться?

ОТЦЫ-ОДИНОЧКИ ХУЖЕ ВОСПИТЫВАЮТ ДЕТЕЙ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Университеты штатов Айова и Висконсин совместно пытались понять, какой состав семьи оптимален для воспитания ребенка. Исследование кончилось полным провалом: оказалось, что семьи без матери имеют столько же шансов на успех, как обычные, или где мать – одиночка. Между тем в России уже 300 000 неполных семей, где детей растят мужчины – в том числе и потому, что суды при разводе все чаще оставляют ребенка с отцом. Стоит готовиться к появлению поколения уравновешенных детей, предпочитающих готовую еду домашней.

РАЗВОД – ЭТО КАТАСТРОФА ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Данные, полученные в Университетах Небраски и Пенсильвании, показывают, что дети, растущие в неполной семье, не чувствуют себя ущербнее других – при условии, что второй родитель принимает активное участие в их воспитании. Такие семьи даже имеют преимущества, если родители по-настоящему счастливы в новых браках. Психолог Виктория Лукшина считает: "Жизнь в неполной семье может быть куда меньшим стрессом, чем если родители в полной семье вечно конфликтуют".

ХОРОШИЙ ОТЕЦ – ТОТ, КТО ПРОВОДИТ С ДЕТЬМИ МНОГО ВРЕМЕНИ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Количество не значит качество. Действительно, детям, отцы которых постоянно на работе, в меньшей степени свойственно чувство благополучия. Но это связано не с тем, что дети мало видят папочку, а с тем, что, и придя домой, папочка все еще находится в состоянии офисного стресса. "Закрывая за собой входную дверь, удостоверься, что твоя работа осталась за порогом", – говорит психолог Майк Клинтон из Лондонского королевского университетского колледжа. Если только ты не ведущий детских развлекательных шоу.

ДЕТИ – ИСТОЧНИК СТРЕССОВ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Ты, вероятно, считаешь, что отцовство по уровню стресса все равно что работа развозчика пиццы в Багдаде. На самом деле дети – весьма расслабляющий фактор. Исследования Университета штата Иллинойс показали: чем больше времени отцы проводят с детьми, тем более они спокойны. И, кстати, занятия с детьми придают твоей жизни смысл, который, казалось, был уже потерян где-то между беспросветной работой и бесконечными пьянками. А это и есть отличное средство от стресса.

ПОЯВЛЕНИЕ РЕБЕНКА – КОНЕЦ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Исследования датских ученых показали, что сами по себе роды мало влияют на женскую сексуальную активность (вопреки всем опасениям, что после рождения ребенка секс для женщин теряет особую привлекательность). А в российских условиях, говорит доктор Лукшина, если такой момент и наблюдается, то "связано это не с фактом появления ребенка, а с не решенными ранее семейными конфликтами. По факту же система из трех единиц намного устойчивее, чем из двух". Так что соберись и помни: одно точное попадание – не повод вешать ружье на стену. Продолжай стрельбу! ■

ИГРА НА СЕКСОФОНЕ

Еще в XIX веке физиолог Иван Догель установил: под воздействием музыки в человеке происходят метаморфозы – изменяются кровяное давление, частота сердцебиения, ритм и глубина дыхания... Направь эти изменения в правильное русло.

1 ПЕРВЫЙ СЕКС

- **Ситуация:** вы выпили вина и закусили свежей клубникой, пора и к делу переходить.
- **Поставь:** MCMXC a.D., Enigma.
- **Потому что**, во-первых, хорошо знакомая музыка расслабляет. Преподаватели Лонг-Айлендской консерватории обнаружили: студенты, слушающие свою любимую музыку, имеют более низкий уровень тревожности по сравнению с теми, кто слушает музыку, которая им не нравится. А во-вторых, как было установлено исследователями Тайваньского университета, спокойная музыка (60-80 ударов в минуту) в принципе успокаивает человека и нормализует его (в нашем случае – ее) пульс.

2 ИЗВРАЩЕННЫЙ СЕКС

- **Ситуация:** девушка-гот улыбается тебе и поигрывает наручниками.
- **Поставь:** Black Holes and Revelations, Muse.
- **Потому что** тяжелую музыку слушают люди, которым не хватает острых ощущений. Во всяком случае, именно к таким выводам пришли ученые Калифорнийского университета, проводя исследование среди учащихся колледжей. Кроме того, ученые пришли к выводу: любители альтернативной музыки, панка и хеви-метала вообще склонны к секс-экспериментам.

3 ВЕЛИКОСВЕТСКИЙ СЕКС

- **Ситуация:** она (серая юбка, блузка в кружевах) выглядит слишком культурной для секса.
- **Поставь:** сонату для альта Шостаковича.
- **Потому что**, если она приободрится, ты на правильном пути. Соцопрос, проведенный журналом классической музыки Muso, показал: любительницам альта нравятся "секс на первом свидании", "секс три и более раза в неделю" и "иметь 10 или больше сексуальных партнеров". Супер!

4 БЫСТРЫЙ СЕКС

- **Ситуация:** она мурлычет, словно кошка, а сериал скоро прервется на рекламную паузу.
- **Поставь:** Invaders Must Die, The Prodigy.
- **Потому что** музыка с быстрым темпом и простой ритмической структурой ускорит физиологическую реакцию ее тела. Исследователи из университета итальянского города Павия обнаружили, что под влиянием такой музыки дыхание особи, частота ее сердцебиения и уровень активности (как психической, так и физиологической) увеличиваются. Тебе этого мало? Тогда знай, что за 10 минут секса в хорошем ритме ты сжигаешь 44 ккал. Веселее, чем приседания!

5 СЛУЧАЙНЫЙ СЕКС

- **Ситуация:** вы познакомились в клубе всего шесть коктейлей и одну поездку на такси назад.
- **Поставь:** Monkey Business, The Black Eyed Peas.
- **Потому что** "любая пьяная вечеринка обязана заканчиваться музыкой в стиле R'n'B. Это золотое правило диджея!" — с пеной у рта доказывает Александр, более известный постоянным посетителям кафе-клуба Gogol' как DJ Remember. Профессионалу можно верить. Так что, если ты увез девушку домой, так и не дождавшись, когда же из колонок зазвучит ритм-энд-блюз, просто устрой продолжение вечеринки на вашем личном танцполе. Прямо в прихожей. На танцдиван переберетесь попозже.

ЮРИЙ ЯРОЦКИЙ

...о том, что русскую музыку нельзя слушать во время секса

С небольшими допущениями можно утверждать, что вся западная популярная музыка, которая была придумана в последние сто лет, посвящена двум вопросам. Первый — как хорошо, когда есть с кем оказаться в одной постели. Второй — как плохо, если сделать это в краткосрочной перспективе не с кем. Для одной из разновидностей этой музыки даже было придумано красноречивое, если вдуматься, название — rock'n'roll. Да и прочие стили, если подумать еще, уточняют ситуацию лишь в плане настроения, степени романтического настроя и, возможно, вариантов допинга.

Но именно в этой самой точке драматическим образом расходятся пути англо- и русскоязычной музыки. Советская эстрада стыдливо делала вид, что любовь — вещь бесплотная. Тушить свет с некоторой натяжкой можно было под "Мы поедем, мы помчимся на оленях утром ранним". Но самые, кроме шуток, проникновенные песни никуда не годились — даже такие небанальные, как "Мы нежность". Подпольный, а потом и вполне легальный рок ситуации не улучшил. Самые откровенные слова Сергея Шнурова подходят максимум для пьяной рефлексии. "Кот кота ниже живота..." — для пьяного веселья. Список можно продолжать долго, исключений не найдется. Немногим лучше дело обстоит с поющими девушками — их творчество уместно в кабаре, но не в постели.

Но это совсем не беда, в нужный момент можно поставить что-нибудь иноязычное, хоть Romantic Collection Vol.50, хоть разнузданный драм-н-бейс. Кроме всего прочего, слова на родном языке из посторонних уст в определенные моменты — тот самый третий лишний.

Автор — замначальника отдела культуры ИД "Коммерсантъ" ■

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

ЦЕННЫЙ МЕТАЛЛ

Daimler AG знает, чем привлечь состоятельного мужчину — на дворе кризис, и потому рассказ о новой "Ешке" начали с того, что подержанный Mercedes E-class дешевеет медленнее, чем машины конкурентов. Не вполне еще состоятельный Антон Иванов проверил другие качества новинки.

Раз уж начали с денег, не будем томить. Минимальный взнос за право получить личный E-class (E300) сегодня — 45 900 евро, что на 12% меньше цены предшественника с аналогичным двигателем. Налетай, подешевело? Не спеши, давай сначала разберемся, на что, собственно, налетать.

Новый E-class еще до премьеры накатал 36 млн км тестовых поездок, попал в 150 аварий и еще 17 000 раз был разбит в виртуальном мире. Мало того: его даже успели 40 000 раз купить — столько заявок было подано вслепую.

Все это впечатляет, но по-другому нельзя: штутгартцы могут сколь угодно часто представлять новые модели, но, когда дело касается E-class, риск недопустим — эта машина больше, чем просто "еще один мерседес". Она — сердце модельного ряда и одна из основных дойных коров империи с трехлучевой звездой на флаге.

Впрочем, каждый новый E-class вызывает одни и те же разговоры — фанаты марки кривят морды и вздыхают о былых временах и "настоящих меринах". Так вышло и теперь — угловатые фары новинки только ленивый не сравнил с Lexus GS. К счастью, вживую это сходство не столь явно.

Главное, что в новой "Ешке" безошибочно угадывается Mercedes. Сзади, если закрыть эмблему, узнать машину сложнее, но не пройдет и года, как новый облик настолько войдет в нашу жизнь, что опознавать E-class мы будем по следу от покрышки.

В эту машину не садятся, в нее входят, как в личный кабинет. И чувство от первых минут в салоне такое же, как то, что испытывают люди, только получившие серьезное повышение по службе.

Усевшись в кресло, ты попадаешь в руки массажистки: нажал кнопку — и сиденье разомнет тебе спину. Более того, в каждом повороте валики сиденья будут напрягаться, чтобы избавить от этой необходимости тебя — кресло поддержит, кресло поможет.

Если усталость все же настигла, поможет другая система — анализируя порядка 70 параметров твоего поведения за рулем, она не даст заснуть. Когда на экране появится чашка кофе, ее нужно выпить в ближайшем кафе.

Сами экраны — отдельная тема. В темноте центральный превратится в монитор камеры ночного видения, причем силуэты людей на обочинах будут выделяться отдельно, чтобы пешеход не стал для тебя неожиданностью.

Проследит E-class и за машиной, едущей перед тобой. За 2,6 с до возможного столкновения запищит и замигает, за 1,6 с на 40% задействует тормоза, а за 0,6 с утопит тормоз в пол. На безопасность тут работает даже руль: стоит пересечь сплошную линию разметки, как он завибрирует, показывая, куда нужно рулить, чтобы вернуться на путь истинный.

Описания всего этого арсенала заняли весь текст, а что с ощущениями от вождения? Все так, как и должно быть в Mercedes: да, он плывет по дороге, да, ему плевать на колеи, и, да, в нем потрясающе тихо. Эти качества не приобретены извне — это гены, унаследованные от предшествующих поколений, которые и принесли Mercedes его, бесспорно, славное имя. Осталось огорчить только одним — за ту цену, что ты увидел в начале текста, ни одна из описанных систем тебе не достанется, как не достанется и кожа на креслах. Настоящий E-class в его самом вкусном исполнении обойдется раза в два дороже. Но ты же помнишь, что и дешеветь он будет очень медленно, если, конечно, его не угонят раньше, чем ты решишь его продать сам. ■

gillette.ru

© 2009 The Gillette Company.

ЧТОБЫ ПОБРИТЬСЯ, БОЛЬШИНСТВУ МУЖЧИН ПРИХОДИТСЯ ДЕЛАТЬ ОКОЛО 200 ДВИЖЕНИЙ БРИТВОЙ

ЭТО ФАКТ, КОТОРЫЙ МЫ УЗНАЛИ, ПОМОГАЯ БРИТЬСЯ 600 МИЛЛИОНАМ МУЖЧИН

Именно поэтому мы создали НОВЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ GILLETTE SERIES*.

Новый гель для бритья Gillette Series* обеспечит до **30% ЛУЧШЕЕ СКОЛЬЖЕНИЕ БРИТВЫ**** и поможет защитить кожу от покраснения и ощущения стянутости. Защити свое лицо с новым гелем для бритья Gillette Series. Это наука о бритье, на которую нас вдохновили 600 миллионов мужчин для одного лица – твоего.

* Жилет Сиерес.

** По сравнению с пеной Gillette.

Gillette
Лучше для мужчины нет™

реклама

ВСЕ МУЖЧИНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО

МН разгадал самые странные мужские привычки и выяснил, почему мы...

...ТАК ЛЮБИМ УКРЫТИЯ

Гараж, сарай, туалет – с подшивкой газеты "СПИД-инфо" и заначкой из пары бутылок прохладного пива. Возможность побыть в одиночестве в "своем" месте необходима мужчине как средство борьбы со стрессом. Особенно если этот мужчина женат и имеет детей. Австралийское движение Men's Shed даже борется с самоубийствами, переделывая постройки за домом в помещения, куда мужчина может сбежать от жены.

...ЛЮБИМ КОСТРЫ

Для наших волосатых предков костер был главным источником тепла и защиты. "У кого есть огонь – у того есть еда и женщины", – говорит доктор Пол Петит, старший лектор по палеонтологической археологии в Университете Шеффилда. Желание разжечь костерок – просто биологическая память. К сожалению, обзавестись парой красоток в бикини и недельным запасом котлет тебе это сейчас уже не поможет.

...ИГРАЕМ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Исследование Стэнфордского университета показало: область мозга, отвечающая за удовлетворение и привыкание, во время компьютерных игр у мужчин стимулируется больше, чем у женщин. Убить гоблина, покорить зулусов, освоить городской бюджет – игры позволяют мужчинам хотя бы в виртуальном пространстве быть героями, альфа-самцами, вождями. И чем лучше получается, тем больше желание продолжать – мужчины в три раза более склонны подсесть на игры. Ученые добавляют, что наша нервная система запрограммирована отвечать на агрессивную и соревновательную природу игр.

...ПЕРЕКЛЮЧАЕМ КАНАЛЫ ТВ

Мужчина не хочет знать, что идет по ТВ. Он хочет знать, что еще идет по ТВ. Мужской ум, ориентированный на оптимальное решение проблем, стремится найти в списке программ самый лучший вариант – и как можно быстрее. А почему мы, щелкая пультом, не слушаем свою подругу? Потому что просто не можем. Мужской мозг устроен таким образом, чтобы концентрироваться на одном конкретном действии. Так что, когда она тебя обвиняет, что ты не обращаешь на нее внимания, – это правда, но таким уж тебя сделала эволюция.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PHILIP BANNISTER

...ЖАРИМ МЯСО НА УЛИЦЕ

В 85% случаев именно мужики жарят мясо на мангале – причем не потому, что это действительно необходимо. Главная причина – ты оказываешься в центре внимания. "По мере того, как общество становится более здоровым, безопасным, цивилизованным и политкорректным, подавляется мужская потребность продемонстрировать, для чего он собственно предназначен природой, – рассказывает британский психолог Арик Сигман. – Шашлык – одна из немногих оставшихся легальных возможностей для мужчины поиграть с огнем и воссоздать древний пещерный ритуал".

...КОЛЛЕКЦИОНИРУЕМ ВСЯКИЙ ХЛАМ

Подставки под пиво, комиксы, забытые подругами трусы... "Коллекционирование удовлетворяет один из древнейших мужских инстинктов, – говорит Сьюзен Пирс, профессор музейных исследований Лестерского университета. – Возбуждение, вызываемое поиском недостающих экземпляров, схоже с возбуждением от охоты, выслеживания и погони". "Женщины-коллекционеры всегда выставляют собранные ими предметы напоказ, как часть декора. А вот мужчины свои коллекции часто предпочитают держать подальше от посторонних глаз", – говорит Пирс.

...НЕНАВИДИМ ШОПИНГ

Торговые центры не представительства ада на Земле. Просто они построены для женщин, которые в прежние времена днями бродили по лесу, монотонно собирая ягоды, грибы и вкусных жуков. Для нас же, привыкших к молниеносной охоте, неспешная прогулка по магазинам убийственна. Исследования британского психолога Дэвида Льюиса показали, что час-другой таких шатаний могут разогнать сердечный ритм и кровяное давление до уровня, которого достигают военные пилоты и бойцы спецназа. Впрочем, зная сильные стороны своей психологии, ты сможешь сделать шопинг безболезненным. Несложно высидеть вечер в интернете, чтобы выбрать нужную модель телевизора, а потом просто поехать и купить его. По сути, это та же охота – выследить и поймать.

...СМЕЕМСЯ НАД ЧУЖИМИ НЕУДАЧАМИ

Радость чужому несчастью философы называют немецким словом Schadenfreude. Согласно масштабному исследованию психологии юмора, проведенному британским Университетом Хартфордшира, Schadenfreude свойственна в основном мужчинам. Мужчины любят агрессивный юмор, который позволяет им почувствовать себя лучше сверстников. Еще Платон утверждал, что смех на самом деле древний рык превосходства над соперниками. Конское ржание над прохожим, рухнувшим в лужу, – это еще и защита от стресса. Сегодня ты смеешься над ним, завтра он – над тобой. И вы оба легче переживаете свои проблемы.

...ОСТАВЛЯЕМ СИДЕНЬЕ УНИТАЗА ПОДНЯТЫМ

Проблема в том, что домашние туалеты разработаны не для мужчин. Как многие самцы, инстинктивно мы стараемся помочиться на что-то, дабы пометить территорию. Именно поэтому на природе нам важно найти дерево, кустик или телеграфный столб. И именно поэтому мы не мочимся сидя – так ведь не видно, куда бьет струя. А делать свое дело в унитаз, если сиденье опущено, негигиенично. Так что можно сформулировать этот вопрос по-другому – а почему женщины всегда оставляют сиденье опущенным? ■

Меняй жизнь, а не рубашку!

Новый антиперспирант Gillette Professional Power*

Клинически доказанная защита от пота более 24 часов.

Больше защиты, когда она особенно нужна.

www.gillette.ru

* Жилет Профешнл Пауер.

© 2009 The Gillette Company.

реклама

ИМПУЛЬС | 2

6 проблем, о которых мы тебя предупредили

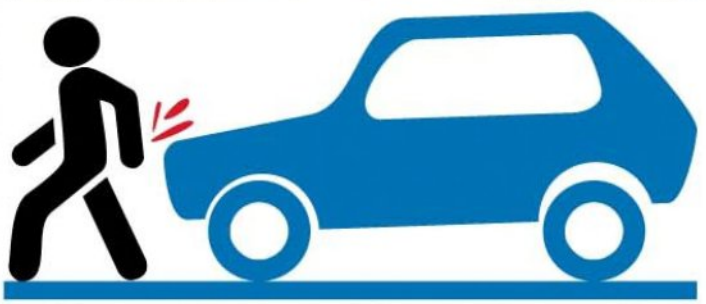
41%

травм, полученных во время секса, — это ожоги от сексуальной возни на ковре. Выбирай безопасный секс.

Локализация травм у волейболистов

42 ДНЯ

Такова должна быть продолжительность отпуска, чтобы организм полностью отдохнул и восстановился.

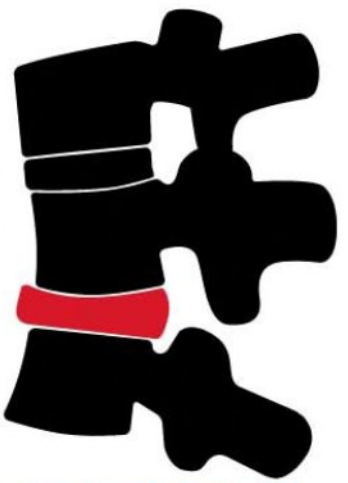


38 000

раз пешеходы стали причиной аварийной ситуации на дорогах России в 2008 году.

ЯЙЦА

богаты холестерином, одним из ключевых факторов развития атеросклероза — заболевания, часто приводящего к эректильной дисфункции. Так что каждый день есть яйца не стоит.



85%

населения земного шара страдает от того или иного вида остеохондроза.

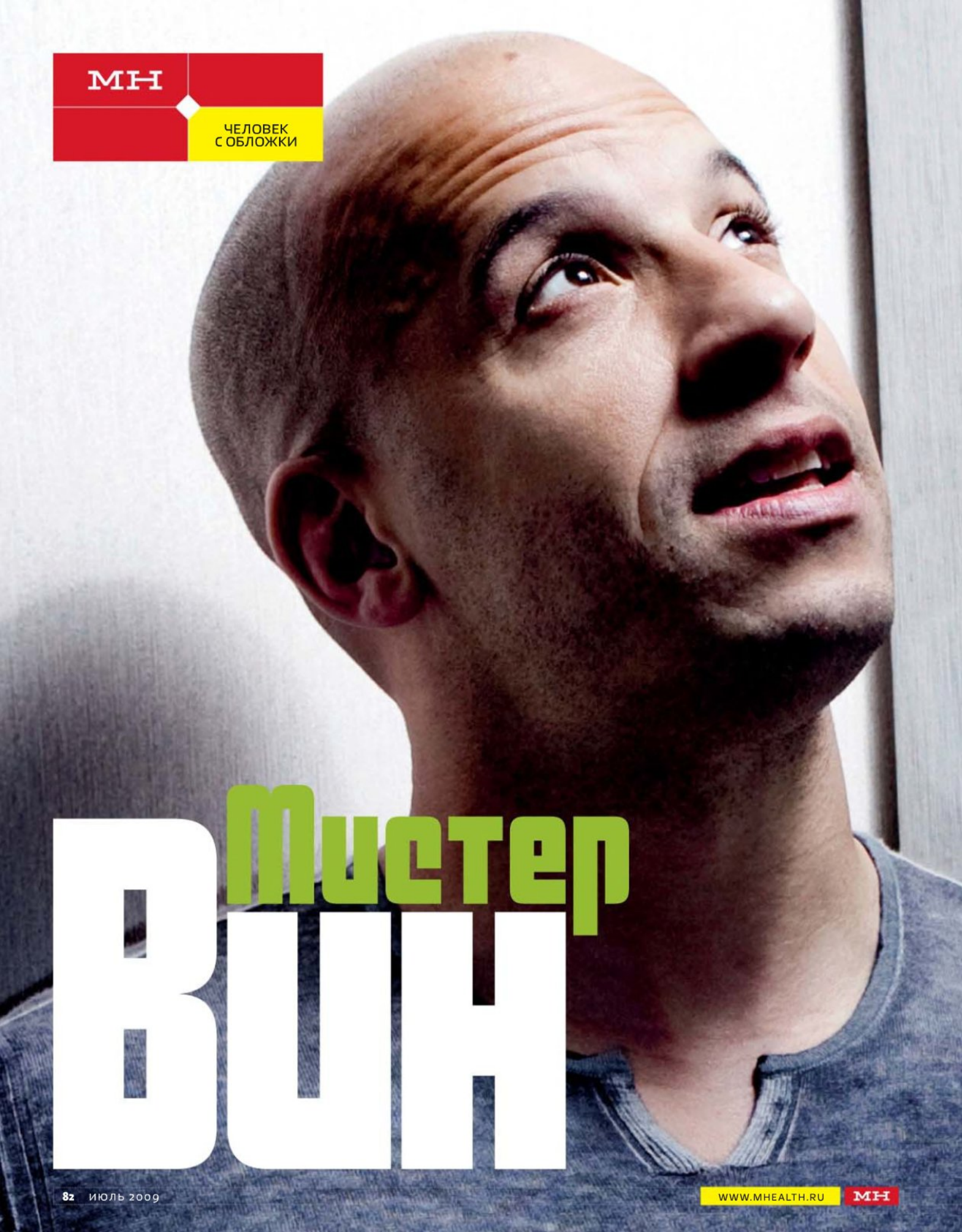
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

На правах рекламы

Кетчуп HEINZ. Натурально. Вкусно.

Не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и крахмала

100% натуральные ингредиенты



Мистер ВИН

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ДИЗЕЛЬ. БИТЫЙ, НО НЕ КРАШЕНЫЙ, С НЕБОЛЬШИМ ПРОБЕГОМ ПО РФ, НО ЗАТО И С ВЫСОКОЙ МОЩНОСТЬЮ. КОГДА НАДО, ОН МОЖЕТ БЫТЬ ЭКОНОМИЧНЫМ, НО ПРИ ЭТОМ ПРЕКРАСНО ЗНАЕТ СЕБЕ ЦЕНУ. ВОТ ИСЧЕРПЫВАЮЩАЯ ИСТОРИЯ ТОГО, КАК ВИН ДИЗЕЛЬ ОБРЕЛ СВОИ ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА.

ТЕКСТ: НЕЛЛИ ХОЛМС, АНТОН ИВАНОВ

1967

18 июля в Нью-Йорке, в районе Гринвич-Виллидж на свет появились близнецы Пол и Марк Винсент. Первое время мать — психиатр и астролог-любитель — воспитывала их одна, но вскоре в семье появился отчим, преподаватель театрального искусства. О настоящем своем отце Марк Винсент (будущий Вин Дизель) не говорит никогда.

Моя семья жила в доме, который больше походил на общежитие художников. Все жильцы вели очень богемный образ жизни! Если кто-то начинал зарабатывать больше $10 000 в год, то он должен был съехать".

Мама никогда не делала для меня астрологических прогнозов. Она говорит, что поскольку я ее сын, то она может неправильно прочитать звезды".

Отчим был очень строгим и жил по четкому графику. Мне всегда хотелось равняться на него. Он стал учить меня актерству в пять лет. В восьмилетнем возрасте я разбирал с ним по кусочкам "Касабланку". Что делать, у многих отличных спортсменов тоже строгие родители. Отец до сих пор мой самый жесткий критик".

1974

7-летний Марк с друзьями пробрался в театр на Джейн-стрит. Думая, что там никого нет, они хотели украсть что-нибудь из реквизита, но в театре шла репетиция. Женщина-режиссер, вместо того чтобы вызвать полицию, дала им $20 и несколько копий сценария пьесы, с оговоркой, что пацаны должны были каждый день после школы заходить в театр. Вскоре Марк дебютирует на сцене в пьесе "Дверь для динозавра" и следующие 10 лет будет постоянно участвовать в театральных постановках.

ГОНОРАР: $20

В школе я вел себя как клоун. Впрочем, учителя всегда говорили, что из меня вырастет прекрасный адвокат: каждый раз, когда меня отправляли в кабинет директора, я оттачивал красноречие, оправдываясь за очередную провинность. Кстати, я действительно жалею, что не получил диплом юриста, потому что это одна из немногих профессий, которые полезны в обычной жизни, чем бы ты ни занимался".

1982

Винсент начинает активно качаться. Еще недавно его дразнили червяком, но он быстро набирает мышечную массу и из хлипкого подростка превращается в крепкого парня. В то же время еще одним хобби Марка становится брейк-данс. (Увидеть молодого и кудрявого Дизеля, танцующего брейк, можно на YouTube, если набрать: "Vin Diesel breakdancing".) Однако театр остается его главным увлечением, и после школы Марк Винсент поступает в Хантер-колледж, чтобы изучать театр и классическую английскую литературу.

Я люблю выразительные танцы, где своими движениями ты передаешь эмоции. Это не только брейк. Это танго, сальса. Молодые актеры не уделяют танцам большого внимания, но поколение Марлона Брандо или Кристофера Уокена знало им цену. Это же касается и пения, кстати".

1984

Чтобы заработать, Марк устраивается вышибалой в клуб "Туннель" на Манхэттене. В перерывах между разборками с перепившими тусовщиками он читает Камю, чем пугает коллег.

Работа вышибалой научила меня всегда быть настороже. Мы встречаемся с тобой на улице, и, пока здороваемся, я автоматически оцениваю окружающую обстановку... А вообще это был рай. Если не считать того, что за ночь мне приходилось встречать на входе около 3000 людей, то все остальное время мы только дрались и гуляли с девушками".

"Туннель" был странным местом. Задний ход выходил на железную дорогу, которая бог знает куда вела... Я проработал там три года и так этого и не узнал. Если там вспыхивали разборки, то умные прятались, а не очень умные, как вот этот *(показывает на Валентино — своего телохранителя)*, постоянно попадали в полицию, откуда друзьям их приходилось забирать под залог".

Устроившись в ночной клуб, Марк меняет имя на Вин Дизель и бреется наголо (вот уже 25 лет он успешно борется со своими кудрями).

Я сам брею себе голову. Мне это нравится. Очень успокаивает. Всем рекомендую".

Актеру, как и вышибале, нужен псевдоним. Что бы обо мне ни говорили, там не будет фигурировать фамилия моей матери".

1987

Дизель бросает учебу в Хантер-колледже и едет в Голливуд. Быстро убедившись, что бритого вышибалу снимать никто не хочет, Дизель устраивается ведущим в телемагазин и всего за год становится одним из лучших в этом бизнесе. Однако вместе с наградами и признанием приходят 18-часовой рабочий день и четкое понимание, что еще немного — и магазин на диване поставит жирную точку на мечтах об актерстве. Дизель возвращается в Нью-Йорк.

Я многому научился за те полжизни, что был актером без работы".

1990

Дизель получает в подарок от матери книгу "Как снять фильм по цене подержанной машины" (автор Рик Шмидт) и решает — чем ждать, пока какой-нибудь режиссер на пробах разглядит в нем талант, проще самому написать сценарий, снять фильм и дать себе в нем нормальную роль. Бюджет проекта "Бродяги" Вин оценил в $11 000 и начал собирать необходимую сумму, вернувшись на работу в клуб.

В общей сложности я отработал вышибалой девять лет. Работал только в Нью-Йорке, потому что для жителя этого города все, что находится за рекой Гудзон, — свалка *(смеется)*".

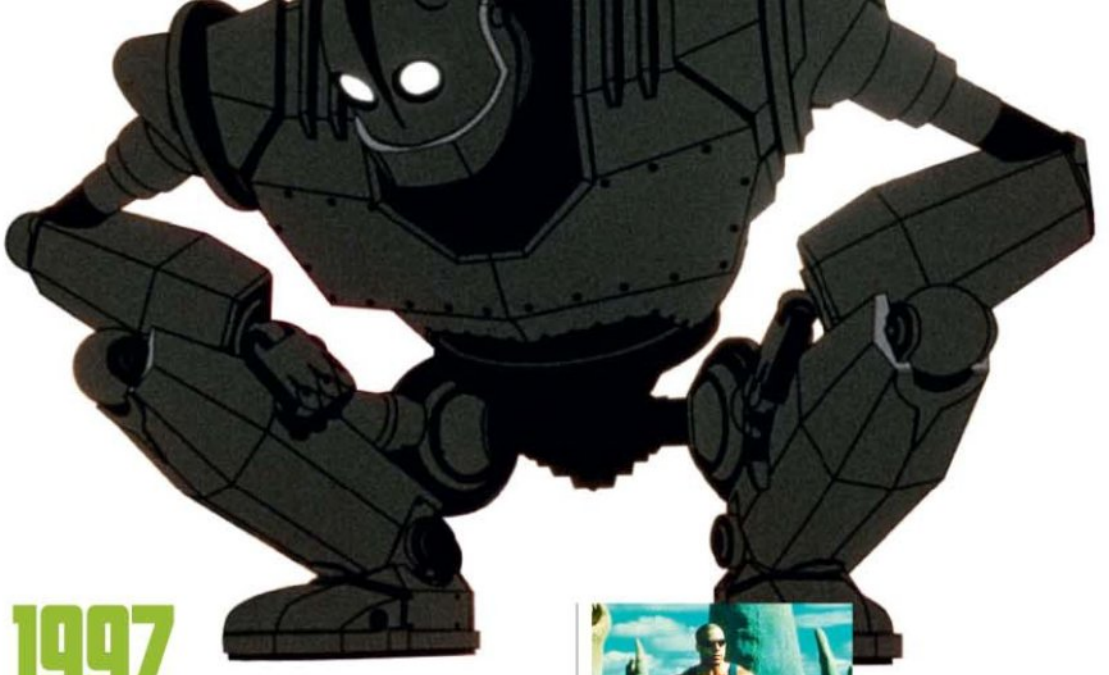
1994

Работа над полнометражным фильмом оказалась слишком сложной. Дизель бросает "Бродяг" и за 3 дня и $3000 снимает короткометражку "Многоликий": полуавтобиографический фильм о парне, который пытается получить хоть какую-то роль в кино. Сценарист, режиссер, продюсер, композитор и исполнитель главной роли — сам Дизель. После показа аудитории из 200 человек в Центре независимого кино (www.anthologyfilmarchives.org) фильм неожиданно пригласили на Каннский фестиваль.

Мне было уже 28 лет, когда я срежиссировал свой первый короткометражный фильм. После этого решил вернуться к работе над "Бродягами".

1995

Вин снова решается на штурм Лос-Анджелеса. Он возвращается в телемагазин, но в этот раз у него есть конкретная цель — заработать денег, чтобы закончить "Бродяг". Через 8 месяцев Дизель и его друг Джон Сейл накопили $50 000, которые и пустили на съемки.



1997

Премьера "Бродяг" на фестивале "Сандэнс": хорошие отзывы и полезные знакомства позволяют Вину выпустить фильм в продажу, но спроса не было – деньги кончились, и Дизель снова вернулся в Нью-Йорк.

"У меня наступил такой период, когда я решил, что никогда больше не буду драться за роль, потому что именно этим я занимался большую часть своей жизни. В течение 20 лет я посылал в различные агентства резюме, фото и не получал никакого ответа. Но стоило мне решить, что больше я не буду тратить на это свою энергию, как мне позвонил Стивен Спилберг и пригласил на роль в "Спасти рядового Райана", которая была написана специально для меня, после того как он посмотрел мой фильм".

ГОНОРАР: $100 000

1999

На съемках "Спасти рядового Райана" Дизель ходил с видеокамерой и снимал все, что происходило вокруг, – он учился, чем очень понравился Спилбергу. Сам фильм получил 11 номинаций на "Оскара", одна из которых – "Лучшее исполнение ролей группой актеров" – касалась Дизеля. Впрочем, среди пяти выигранных картиной наград этой не оказалось. В 1999 году на экраны вышел еще один фильм с участием Вина – "Стальной гигант", – правда, на этот раз фильм был мультипликационным, зато Дизелю досталась озвучка главной роли.

2000

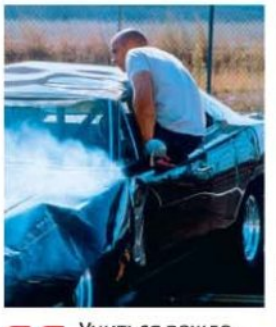
Выходят сразу две картины с Дизелем: "Бойлерная" и "Черная дыра". Во второй он играет главную роль – Ричарда Б. Риддика. На съемках Вин травмирует плечо и глаз – из-за специальных контактных линз, которые светились в темноте и подчеркивали, что Риддик может видеть ночью.

"Когда роль требует хорошей физической подготовки, как, например, Риддик, я начинаю тренироваться за 10 недель до съемок. Кроме обычных упражнений, добавляю какие-то специальные вещи, которые пригодятся для раскрытия именно этого персонажа. Так, перед работой над Риддиком я тренировался с двумя ножами – это было нужно моему герою".

2001

Успех "Форсажа" подкрепляет претензии Дизеля на статус звезды. Чтобы фильм получился правдоподобным, Вин едет в Лос-Анджелес своими глазами посмотреть на нелегальные гонки, статья о которых и стала основой сценария. Кроме того, Дизель прошел курс в школе каскадеров. За фильм он получил свой первый гонорар с шестью нулями.

ГОНОРАР: $2 000 000



"Учиться вождению пришлось, потому что режиссер хотел, чтобы я мог сделать разворот на 360° прямо перед камерой. Такие вещи нужно тренировать, чтобы потом, когда будешь лететь на камеру на всех парах, не поубивать половину съемочной группы".

2002

В прессу просочилась информация, что Вин за участие во втором "Форсаже" требует существенно больших денег. Переговоры затянулись, но так ни к чему и не привели. Вин ушел из фильма, а вслед за ним проект покинул и режиссер первой части Роб Коэн. Впрочем, в том же году они встретились вновь на съемочной площадке "xXx", и именно Коэн настоял на том, чтобы Дизеля взяли, несмотря на запрашиваемую им сумму.

ГОНОРАР: $10 000 000

"Я всегда очень дорожил своей независимостью. Даже когда мне было 5 лет, я всегда бежал впереди своего брата-близнеца, чтобы подчеркнуть, что я сам по себе. Я не жалею, что не вернулся во вторую часть фильма. Я сделал другой выбор".

"В "xXx" есть сцена со сноубордом. Я на доске до этого катался, может, раз пять. Режиссер говорит: "Если мы распустим съемочную группу на недельку пораньше, а ты поедешь в Австрию и снимешься в сцене с доской, то на этом мы сэкономим миллион долларов". Я согласился и начал тренировать прыжки. Я прыгал все выше и выше и в конце концов сделал трехметровый прыжок: взлетел и... упал ласточкой в снег так, что у меня закружилась голова. Мне повезло – обошлось без сильных травм, а то пришлось бы прерывать съемки, на этом они потеряли бы миллионы".

2003

И снова Дизель не попадает в продолжение знакового для себя фильма. На этот раз без него выходит вторая часть "xXx", а Вин тем временем вновь примеряет на себя роль Риддика в продолжении "Черной дыры" – "Хрониках Риддика". За эту работу его снова номинируют, правда, на этот раз на "худшую мужскую роль".

ГОНОРАР: $11 500 000

Я никогда не стал бы красть роли у других. Даже наоборот – я отказывался от некоторых ролей, чтобы дать возможность сыграть ее кому-то еще".

2005

Дизель неожиданно для многих появляется в комедии "Лысый нянька", где вместо злодеев бегает за детьми.

Когда становишься известным, у тебя появляется много крестников... Так вот, они меня постоянно спрашивали: "Когда мы сможем посмотреть кино с тобой?" Пришлось выбрать сценарий фильма, который можно смотреть детям. Кроме того, мне хотелось сыграть в комедии. Я всегда играю сами знаете, каких персонажей, а тут моими партнерами были девятимесячные дети. Они хотели быть с мамой. Чтобы они не плакали, я с ними постоянно разговаривал: "гу-гу", "га-га". Потом я отлучился на недельку, но все время думал о них, о том, как вернусь на съемочную площадку и как они на меня посмотрят и узнают. Настолько привык к ним, что потом на съемочной площадке "Признайте меня виновным" в перерывах между дублями я стоял и покачивал невидимого ребенка".

2006

Еще одна нетипичная для Вина роль – в драме "Признайте меня виновным" он играет толстого, лысеющего гангстера. Выходит "Тройной форсаж: Токийский дрифт". Фанаты вновь ждут возвращения Дизеля, но он появляется лишь в эпизоде.

Чтобы набрать 15 кг, я ежедневно ровно в полночь съедал шоколадный торт с мороженым и 4 месяца не ходил в спортзал. Я вообще заставлял себя не двигаться, хотя по натуре очень активный человек. Я поменял позу *(выпячивает живот наружу)*. Потом, на зависть многим, быстро сбросил эти лишние килограммы. Я просто перестал есть мороженое и начал по утрам заниматься на тренажерах. И танцами. Когда нужно для роли, я готов ходить в спортзал каждый день. Или вообще не ходить, если мне предложат сыграть почтальона-анорексика".

Отклик на мое короткое появление в "Форсаже" был такой, что я понял – в следующей части фильма должен вернуться. Надо отвечать за характеры, которые ты создаешь на экране, и если людям полюбился мой герой, он должен быть в фильме. Это, если хотите, дань и самому Дому *(герой Вина в фильме — Доминик Торетто. — Прим. МН)*".

2008

Провал в прокате фильма "Вавилон". Вин активно занимается своим благотворительным фондом One Race Global Film Foundation. 2 апреля Дизель становится отцом – его подруга, мексиканская 24-летняя фотомодель Палома Хименес, родила дочь Ханю Райли.

У меня была четырехнедельная программа в Доминиканской Республике: мы учили детей из бедных семей снимать кино. По окончании курса студенты делают 2- или 4-минутный фильм. Там я видел местные автогонки – в Доминикане это культ. Там есть автострада, которая в прямом смысле проходит через океан. И гонщики въезжают в воду по шоссе. Многие погибают: если они опаздывают с поворотом, их накрывает волной".

Слово "папа" – самое любимое слово мужчин. Для меня теперь жизнь делится на две части – с дочкой и до нее. Меняется понятие любви, потому что любовь к своему ребенку – это что-то особенное. Ты быстро взрослеешь. Все меняется. Особенно для такого человека, как я. Меняется отношение к страхам и опасности. Раньше я не думая делал разные трюки, просто чтобы потешить свое самолюбие. Теперь я более осторожен. Но страха менять памперсы у меня нет! Няней я был всю жизнь, потому что я самый старший в семье".

2009

Премьера "Форсаж-4". В главной роли – Вин Дизель, который, играя Доминика Торетто, вернулся за руль спортивных машин.

Кроме ответственности за героя были еще две дополнительные причины моего возвращения. Первая – наступило время, когда актеры должны объединиться и помочь киностудиям. Наверное, вам нечасто такое говорят. Но если помощь состоит в том, чтобы вернуться в хорошо проверенный сиквел, почему бы нет? А вторая – я поставил условие, что в фильме будет использована музыка Los Bandoleros, которых я открыл для себя в Доминиканской Республике. Когда я впервые их услышал, то подумал, что на меня упала тонна кирпичей".

В обычной жизни я люблю те же машины, что и мой герой, – мощные маскл-кары, такие как Dodge Charger". ■

ФОТО: JENS KOCH IDOLS/EAST-NEWS, PROFMEDIA INTERNATIONAL, VOSTOCK-PHOTO, RUSSIAN LOOK

На сайте www.mhealth.ru ты сможешь выиграть набор DVD со всеми четырьмя частями фильма "Форсаж" и постер с автографами актеров последней части.

Интернет дома и вне дома

Уже под защитой с первого выхода в сеть

- Только с USB-модемом «Билайн» ты получаешь встроенный антивирус в подарок.
- Лицензионная программа Dr.Web уже входит в твой комплект USB-модема «Билайн» — просто установи ее на свой компьютер и наслаждайся безопасной работой в Интернете.

Узнай больше
8 800 700 8000 (с городского телефона)
06 11 (с мобильного телефона «Билайн»)
modem.beeline.ru

Билайн®
живи на яркой стороне

В ПО модема встроен антивирус, срок бесплатного использования которого составляет 3 месяца. Продление использования антивируса на 1 год со скидкой 30%.
Количество USB-модемов с антивирусом ограниченно. Подробности на сайте modem.beeline.ru. Оборудование сертифицировано. Услуги лицензированы. На правах рекламы.

КУХОННЫЕ ДРЯЗГИ

Каждый журналист в детстве хотел иметь более приличную профессию — пожарный, там, или дворник. Корреспондент Сергей Канунников вырос, но мечту работать поваром пронес сквозь все эти годы. И вот недавно Сергея наконец пустили на кухню ресторана. Там-то детская мечта и умерла.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН БАТОВ

К 30 годам мне окончательно надоело заниматься нелюбимым делом — деловой журналистикой, я принял решение соскочить. Были планы организации собственного бизнес(к)а, но до старта проекта оставалась еще пара месяцев.

И тут мне зачесалось попробовать то, к чему всегда сильно тянуло, — готовить еду, но на профессиональном уровне. Готовка давалась мне легко с детства. С тех же самых лет меня тянуло к общению с людьми в промышленных масштабах. Точкой, где интересы и способности пересекались, в моей голове был ресторан.

Весьма кстати вспомнил: несколько недель назад у одного знакомого ресторатора шеф-повар ушел к конкуренту, прихватив половину персонала.

Позвонил. Ресторатор будто стоял у телефона, готовясь к этому разговору: “Беру! Без опыта? Не беда, было бы желание, у меня сейчас людей дико не хватает. Поднатаскаешься пару месяцев, там посмотрим. А пока запишем тебя помощником повара. Много положить не смогу, на испытательный срок — 25 000 руб. в месяц”. Работать предстояло в ресторане недалеко от “Краснопресненской”. Достаточно известное имя, небедная публика (средний чек на человека около $70), специализация — русская и европейская кухня. Уже через неделю после ухода из газеты я приступил к построению новой карьеры.

день первый

Закулисье ресторана делится на две части. Первая (меньшая) — это цех разделки. Тут делается вся черновая работа: распиливают туши, потрошат рыбу, маринуют шашлык, месят фарш и т.д. Вторая часть — кухня, хозяйство настолько большое, что его пришлось разделить на три цеха: горячий, холодный и кондитерский. Менеджер ресторана Андрей велел мне для знакомства с профессией поработать в каждом из перечисленных мест дня по два-три. Выдали белую куртку вроде блейзера, белый колпак и отправили в подвал — в разделку.

Какие 2-3 дня?! Здесь мне трех часов за глаза хватило!

Бетонный бункер, лампочка накаливания, за алюминиевым столом два расслабленных мужика дуют дешевый растворимый кофе. “Работы нет. Через час должны барана привезти. Пока сиди, кури, пей кофе”, — сказал старший. Приехал баран, весь, как в наколках, в синих печатях ветеринара. С ним разобрались за час: срезали с грязной туши мясо, утрамбовали его в таз, задвинули в холодильник. Из мяса будем делать шашлык, но это еще через два часа, а пока “сиди, кури, пей кофе”.

От безделья удавиться можно. Кофе пить не тянет: не отпускает ощущение, что по всем поверхностям тут размазана многолетняя пленка застывшего жира и несмываемой грязи. Не, я хочу в горячий, там интереснее. В конце дня попросил Андрея о переводе. Тот понимающе кивнул: “ОК. Будь к 11.00”.

день второй

Вот она, реальная кухня! Места полно, кастрюль-сковородок десятки, в потолке мегавытяжка, а посередине настоящий вулкан — электроплита размером 3х3 м, раскочегаренная добела. Мой босс — Рома, старший повар горячего цеха. Ему 19, он студент кулинарного колледжа. Но при этом повар в солидном ресторане. Круто!

До 12 часов на кухне все только раскачиваются — клиент потянется ближе к бизнес-ланчу. Поэтому Роман устроил мне экскурсию по своему хозяйству: это холодильник для охлажденных продуктов, это — для заморозки, это — корзина для мусора, называется "гарбейдж". У одного из алюминиевых столов он выдвигает ящик. Внутри куча пластиковых лоханок из-под импортного майонеза, в которых разложены укроп, петрушка, помидоры черри и т.д. Это для украшения блюд, пояснил Рома.

— А это чего? — спрашиваю я. В двух плошках лежит что-то бледное, похожее на нарезанные кубиками вареные мясо и рыбу.

— Вареные мясо и рыба, — говорит он. — Мы добавляем их в борщ или солянку перед подачей.

— Тех мяса-рыбы, которые уже в супе в кастрюле, мало, что ли? — не понял я.

— Старик, — со снисходительностью профи сказал Роман, — в супе, который в холодильнике, нет мяса. Технология: бульон сварили — мясо тут же вытащили. Иначе суп прокиснет через три дня. А так простоит как свежий неделю, а то и дольше.

Меня всегда удивляло, как в ресторанах умеют приготовить горячий суп всего за 15-20 минут. А, оказывается, элементарно: сварить в понедельник ведро супа, оставшуюся неделю разогревать по чуть-чуть, бросать 2-3 кубика вареного мяса, сверху петрушка — готово.

день третий

Осмотрелся, с кем я тут работаю. Россиян — раз-два и обчелся: Рома, его сменщик и однокурсник Слава-пузан, тетка, и. о. шеф-повара, и четыре девчонки из кондитерского цеха. Остальные 15 человек — узбеки. Я спросил поваров, почему узбеки? Потому что зарплата — меньше 15 000 руб. в месяц. Ни один нормальный человек за такие деньги в Москве от дивана не оторвется, а узбеки даже работают. Помощник Славика, Айбек, говорит — московских заработков хватает, чтобы через год дома купить подержанную "Ладу". В Москве они денег не тратят вообще: питаются на кухне, многие живут в ресторанной подсобке, на улицу не высовываются — боятся милиции и скинхедов.

С Ромой и Славиком теперь тоже все стало на свои места. А то я все голову ломал: они совсем еще зеленые, без выдающихся кулинарных талантов, но уже заправляют делами на кухне известного ресторана. Теперь ясно почему: люди с опытом вряд ли станут работать за 30 000, которые платят тут поварам. А зарплата здесь — единственный способ заработка. Во всяком случае Роман говорит, в ресторане нет "чаевого общака", который делится на всех. Официантки далеко от нас и живут своей жизнью. Правда, Рома считает, что он здесь ненадолго: мечтает набить руку и уйти к какому-нибудь более богатому ресторатору на зарплату в 4-5 раз больше, как это сделал их бывший шеф-повар.

день четвертый

Это просто в голове не укладывается, не говоря уже о том, что в горло не лезет! Сегодня проводили переучет продуктов. Достали среди прочего из холодильника 10 упаковок чего-то жидкого и буро-зеленоватого. Оказалось — антрекот для нашего фирменного блюда. А буро-зеленое — его собственный сок, успевший окислиться от долгого лежания без дела (заморозить эту штуку нельзя, вдруг кто закажет). Айбек предложил выкинуть слизь в гарбейдж. Но Рома цыкнул:

— Продукты надо беречь, приказ хозяина. Мясо промой и закатай в новый пакет.

Промыли, заламинировали. Теперь этот бледный ошметок дальше преет в собственных выделениях, дожидаясь потребителя. Я стараюсь не думать о том, что заказывал в ресторанах раньше.

день пятый

В начале и конце смены мерещится, что работаю не в ресторане, а на режимном предприятии: утром досмотр сумок (чтобы чего не внесли), вечером — сумок и карманов (чтобы чего не вынесли). Утром надо появляться на 10-15 минут раньше срока, иначе можно застрять в "пробке" из "городских" узбеков (тех, что не живут в подсобке) и напороться на штраф.

Но место-то все равно хлебное. Раз уж ничего вынести нельзя, точат прямо здесь, не отходя от плиты. До прихода сюда я слышал, что вроде как ресторанный народ подъедает за посетителями остатки. В нашем точно нет. Зачем? Если у нас в порядке вещей взять и пожарить себе котлету из основного меню или организовать себе тарелку плова, все равно ведь поштучно никто не считает. Естественно, не каждый день, но и не по большим праздникам.

день шестой

Чувствую себя самым настоящим Чиполлино. Насквозь провонял жареным луком! Как ни стараюсь, из волос и рук запах уже не вымывается. Жареного лука тут требуются тонны: в супы (для вкуса), в куриный фарш (для нежности), в салаты и еще в кучу всего. У других дела посерьезнее, поэтому луковый участок поручили мне: днями шинкую корнеплоды и жарю их в специальной электросковороде. Чтобы лук не ел глаза, надо нож раза 2-3 в минуту окунать в холодную воду. Проверил — помогает.

день седьмой

По будням народ в основном ходит на бизнес-ланч, по выходным — поесть, выпить, оттянуться большой компанией. Сегодня как раз был неслабый банкет: узбеки замучились лепить пельмени, а мы со Славиком впервые при мне готовили наше фирменное блюдо — карасей в сметане с гречневой кашей на 12 персон. Славик организовал для меня мастер-класс.

— Принеси большой казан, — сказал. — Поставь на плиту, отдельно приготовь кипяток.

В пустой и сильно раскаленный казан насыпали непромытую гречку из пакета (на 12 персон около 1 кг крупы). Прожарили, помешивая, крупу на максимальном огне 10-12 минут, пока она не начала потрескивать. Залили кипятком. Через пару минут убрали с огня. Через 20 минут тазик рассыпчатой каши был готов. Быстро, просто, технологично.

— Один недостаток у рецепта — крупа-то немытая, — возразил было я.

— Фигня, — отвечает наставник. — Бросим масла, жареного лука — все будет ОК. Ну, ты сам подумай: люди там уже третий час бухают, им уже по барабану, что они едят. Главное, чтобы на столе была закусь.

день восьмой

Начинаю бояться, что все мои кулинарные планы на будущее рассосутся до окончания испытательного срока. Изо дня в день одно и то же: лук, котлеты, кофе, четыре стены — скукотища адски достала, и ресторан уже не кажется местом, где приятное совпадает с полезным.

день девятый

Шок и трепет! Сегодня утром Рома замутил новую историю: бухнул в большой чан шесть кило сахара, две бутылки подсолнечного масла и поставил на большой огонь. Потом метнул приправы, усилитель вкуса и томатную пасту. Такого адского микса я здесь еще не видел.

— Показываю — запоминай, пригодится. Это — китайский кисло-сладкий соус, — пояснил Роман.

Весь день проходил под впечатлением. Похоже, придется провести ревизию своих гастрономических предпочтений. Больше никакой свинины в кисло-сладком соусе, потрошеных карпов и прочей кисло-сладкой китайской экзотики. Там же в одной ложке недельная норма жира и углеводов!

день десятый

Сегодня работал по спецзаданию Славика — пек блины. Получилась нехилая горка. Я спросил у старшего: "Не много ли? Мы их продадим все-то?"

— Может, за пару недель, может, за месяц, но продадим обязательно, — не сомневался Славик.

По правде говоря, спросил, только чтобы проверить себя. Проверил: за неделю я так конкретно заматерел, что подобные ответы у меня больше не вызывают никаких эмоций или физиологических позывов — теперь это мои будни.

день одиннадцатый

В нашем ресторане все организовано так, что повара никогда не видят тех, кто приходит в ресторан. Ресторан на первом этаже, кухня — на третьем, и наши входы с разных улиц. Ни Рома со Славиком, ни узбеки в ресторан не спускаются. Сегодня я спросил Романа: "Ты сам-то в рестораны ходишь?" — "В детстве в "Макдоналдс". Теперь-то незачем — сам хорошо готовлю, когда с друзьями собираемся".

Сказав, все поставил на свои места. А то я никак не мог взять в толк: вроде и Рома, и Славик парни не злые, но почему-то всегда готовы подсунуть посетителям всякую лажу на тарелке. Теперь ясно: не со зла, просто откуда им знать, каково это — есть полуживой недельный суп или напрочь убитый антрекот, когда сами ими никогда в ресторане не давились?

день двенадцатый

Нет, здесь я работать не буду. Еле-еле заставил себя притащиться сегодня на "Краснопресненскую". С утра было ощущение как в начальной школе перед контрольной по математике — не могу, не хочу, не пойду. После смены на прощание поблагодарил Андрея и Рому за школу жизни и новые знания. Получил приглашение в ресторан снова, теперь уже за свои деньги — едоком.

— Тебе как своему 20-процентная скидка, — расщедрился Андрей.

Пришлось отказаться, мол, у меня фитнес и диета: жирного, мучного, сладкого, вкусного — ни-ни. Андрей расстроился, я тоже. Единственное, ради чего сюда стоило возвращаться, — неограниченный доступ к каротину в особо вкусной форме. Столько морковки с халявными сливками я не вбухивал в себя никогда в жизни. А все остальное не по мне. Вот Рома советует попробовать себя в каком-нибудь сетевом итальянском ресторане. Работы там, конечно, побольше, чем у нас. Зато и зарплаты выше, и чаевые пилятся на всех. Да и еда вкуснее и здоровее. Это для работника ресторана не менее важно, чем для посетителя.

P.S. А 12 500, которые я заработал за эти две недели, мне так и не заплатили. Сначала вроде забыли, а потом как-то замолчалось это дело. ■

КОРЕНАСТАЯ, КОСАЯ, УМНАЯ

ПРОВЕРЕННОЕ МНЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ “ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ХОРОША В ПОСТЕЛИ”

Стылым майским вечером в редакции Men’s Health собрались 9 московских плейбоев. Мы отбирали их по друзьям и знакомым; о таких парнях по городу идет особая слава — именно они всегда увозят с вечеринок самых красивых девушек, в их блокнотах — сотни имен, а воспоминаний хватило бы на тысячу других мужчин. Обычно мы им молча завидуем. Но в этот раз попросили распутников ответить на один вопрос: “Как с первого взгляда определить, что женщина хороша в постели?” Приводим стенограмму выступлений на съезде.

ФОТО: RUSSIAN LOOK/MCPHOTO

АЛЕКСАНДР ГРЕК
43 года, журналист

"ПОСМОТРИ, КАК ОНА СТОИТ"

Прожив большую часть своей активной (и бурной) жизни, могу сказать, что точного рецепта не имею до сих пор. Ну, кроме общеизвестного — среднестатистическая блондинка по страстности сильно уступает среднестатистической брюнетке. Надеюсь, блондинки не в обиде — все равно их хотят сильнее.

Есть версии, что если женщина целуется страстно, то так же она и будет отдаваться. На самом деле это просто означает, что ты ей очень интересен. И все. Даже профессия может сказать больше. Например, стриптизерши — практически гарантированное попадание на горячий секс.

Бессмысленно также строить предположения о страстности, исходя из объемов груди, длины ног и пухлости губ. Проверка всех примет привела к одному результату — они не работают. Впрочем, остались две непроверенные.

Мой армейский друг Андрей, известный московский диджей 90-х, утверждал, что, если видишь девушку, у которой косят глаза, — бросай все и тащи ее в постель. Ничего подобного ты до этого не испытывал и не испытаешь. Другой профессионал, мой приятель Александр, известный адвокат и еще более известный бабник, только вчера выдал мне гарантированную примету — если девушка стоит, сведя носки больше, чем пятки (обычно, кстати, наоборот, например, у Волочковой), это гарантированный ураган. Не поверите, второй день смотрю не на лица или грудь красавиц, а исключительно на носки. Пока не нашел.

КИРИЛЛ СТОЦКИЙ
41 год, телепродюсер

"ПРЕДПОЧИТАЮ СЕКС С УМНЫМИ ЖЕНЩИНАМИ"

Дура в лучшем случае будет лишь подражать кому-нибудь. Поэтому в первую очередь в глаза ей смотрю. Они должны быть и красивыми, и умными. Далее — фигура. Параметры ни в коем случае не модельные, потому что человек, способный ради мифических стандартов довести себя до неестественной худобы, постоянно себя контролирует. С ней никогда не получится отвязного чувственного секса, она и в постели будет думать про калории. Выбирая в клубе, скажем, из 10 девушек, я сначала стараюсь перекинуться с каждой хотя бы парой фраз. Голос выдает темперамент. И я должен ей нравиться. Это я пойму по блеску в глазах. Она должна меня хотеть, у нее тоже должен быть настрой на секс — с ней я и уйду. Если у женщины есть настроение, даже неопытную деву можно развести на тако-ое!

РОМАН К.
29 лет, архитектор

"ОНА ЗОВЕТ ЧЛЕН ЧЛЕНОМ"

Раскрепощенная девушка не стесняется говорить о сексе. Дело не в вульгарности, пошлости и обилии мата — это как раз свидетельство закомплексованности. Нет, просто по разговору становится понятно, что заняться сексом для этой девушки так же естественно, как поесть супу или выгулять своего скотч-терьера. Настоящая лакмусовая бумажка — то, как девушка называет половые органы. Если мужские она называет, стыдливо потупив глаза, "он" или "пенис", а про себя говорит: "Ну... это... там", можно смело сажать ее на трамвай и отправляться пить пиво с друзьями — ничего путного из секса с ней не выйдет. Член — он и есть член, это такая же часть тела, как рука или нога, просто выполняющая свою, отдельную функцию. И если твоя избранница этого не понимает, тут уж ничего не попишешь.

СЕРГЕЙ Н.
37 лет, сотрудник рекламного агентства

"У НЕЕ В ГЛАЗАХ ОБЕЩАНИЕ"

Знаешь, это дело практики. Сколько раз я по молодости и по глупости попадался на уловки записных красоток в мини! Вывалит грудь по максимуму, сядет нога на ногу, глазами хлопает, а как в постель — так и выясняется, что либо бревно бревном, либо просто дура, трусы снять не дает. И наоборот — одна из самых моих атомных партнерш была невысокой и достаточно... как сказать, коренастой, что ли. И знаешь, на что я среагировал? На глаза. У нее в глазах было обещание. Понимаю, что это звучит как-то по-идиотски, но точнее никак не могу выразить. Там не видно, грубо говоря, даст или не даст. Там видно, что будет, если даст. Она даже и не на тебя смотрела, и не тебе конкретному обещала, а все равно светилось в глазах: все будет нереально круто.

РОМАН ПЕТРОВ
41 год,
бизнесмен

“ПОЗВОЛЯЕТ ТЕБЕ, НО СТЕСНЯЕТСЯ”

Женщина чувствует руками, и если она знает толк в сексе, не допустит, чтобы эта часть тела была не в порядке. Когда руки неухоженные, ничего особенного ждать не приходится. Второй признак — ее движения. Они несуетливы, плавны. Дерганые барышни — сразу мимо. Глаза — уверенные, что бы ни происходило. Речь — не быстрая, голос — низкий, хотя, конечно, и не бас.

И еще такая женщина будет немного стеснительна. Она не ломается, а стесняется естественно, даже когда уже снимает трусы. То есть позволяет тебе, но стесняется. У самой клевой партнерши есть точка кипения, после которой — взрыв. Когда женщина до определенного момента сдерживает себя, после него наступает ураган. У остальных расход энергии идет по нисходящей.

А вообще лучший способ найти партнершу для сумасшедшего секса — метод проб и ошибок.

ПЫЛЬ В ГЛАЗА

“Как определить с первого взгляда, что мужчина — хороший любовник?” — спросили мы у 1216 посетительниц сайта cosmo.ru. Их ответы сложились в портрет.

- Хороший любовник предпочитает костюму джинсы **(50,5%)**. Стрижен он коротко **(30%)** или же носит классическую прическу **(28,8%)**, но никак не рокерский хвост **(1,4%)**. Подмышки держит гладко выбритыми **(43,7%)**. А загорелым бывает лишь летом — в сезон **(73,5%)**.
- Выпивает хороший любовник только в компании и под хорошую закуску **(62%)**. Ест все подряд **(31%)**. При этом он общителен и словоохотлив **(65%)** на тусовке, но внимателен и обходителен **(46%)** на свидании.
- И еще. По мнению женщин, физическая форма мужчины ничего не говорит о том, какой он любовник **(46%)**. Более того, умелый в сексе мужчина видится им скорее в меру упитанным **(26%)**, нежели профессионально прокачанным **(16,7%)**.

ЕВГЕНИЙ ЕРОХИН
31 год,
дизайнер

"ОНА НЕКРАСИВА"

Лично я верю в справедливое устройство жизни на планете, поэтому мне приятно думать, что большинство олигархов — импотенты, а не очень красивые женщины обычно талантливы в постели. Что касается лично меня, я, как любитель секса размеренного, чувственного и регулярного, предпочитаю в качестве партнерш женщин со стабильной психикой (они, как правило, хороши уже тем, что не преподносят идиотских сюрпризов), но творческих и неглупых. Еще я всегда обращаю внимание на то, как женщина одета: декольте до пупка, леопардовые шорты и ботфорты из космических материалов заставляют меня думать, что товар (читай — секс) мне бесцеремонно навязывают, скрывая брак. Я склоняюсь к мысли, что женщины часто компенсируют внутреннюю закрепощенность и комплексы яркой раскраской. В общем, как ни смешно, получается, что только на невзрачную девушку с дипломом, богатым внутренним миром и без приводов в психоневрологический диспансер и можно ставить знак качества "Проверено в постели".

КОНСТАНТИН ИНИН
31 год,
безработный

"ОНА ДОЛЖНА СЛЫШАТЬ"

Первый секс — это продолжение разговора. Вот на разговор я обычно и смотрю. Как вы общаетесь на тусовке — так будете общаться и в постели. Ну, или где там уж сложится. Бывает, скажем, прыгает на тебя девушка сверху и начинает технично выкладываться. Только что ленточкой или обручем над головой не размахивает. Этакий киношный толчок в грудь, отправляющий мужчину на кровать, и поехала. Заметим, "поехала", а не "поехали". В такой ситуации хочется стать ровным, прямым и с ручками, упертыми в пол. Потому что раз уж из тебя сделали гимнастического коня (или козла — это уж у кого как с ростом), то надо соответствовать.

Я это все к чему. Если в обычном общении она прет, изо всех сил демонстрирует себя и тебя не слышит — ты и в сексе получишь акробата. А вот если вам удается поговорить со взаимопониманием — это уже повод. Она тебя подколола, ты ее весело ткнул в плечо — и получил ответный толчок. Или глупое хихиканье. Или несильную пощечину. Главное, чтобы это была та реакция, после которой тебе хочется продолжать.

ИВАН ЧЕБЕРКО
36 лет,
журналист

"ПОТРОГАЙ ЕЕ"

Я считаю, что женщин, которые всегда и со всеми хороши в постели, не существует. Такой инструмент, как женщина, требует весьма тонкой настройки, поэтому, насколько она будет хороша в интимных сценах, зависит и от тебя. Как выяснить, поддается ли та или иная дама именно твоей настройке и будет ли вам хорошо с ней в постели? Самый лучший способ — потрогать женщину. Современный этикет позволяет прикасаться к достаточно чувствительным местам — к нижней части спины, например. Задача: касание должно быть плавным, но уверенным. Потрогай ее так, будто вы уже уединились и начали процесс раздевания. Периферическим зрением следи за реакцией — прямой взгляд может сделать ее реакцию подавленной. Если дама прореагирует на твое касание, у нее в этот момент должно двинуться верхнее веко, возможно, она переместит свой взгляд с какого-либо предмета или пространства прямо на тебя и посмотрит чуть более заинтересованно, чем прежде. Или просто что-то во взгляде изменится, куда-то он вглубь уйдет. Что это может означать? Что она воспринимает твои импульсы! По достижении такого результата рекомендую дальнейшее напаивание подруги прекратить и плавно переходить к установлению дальнейшей локации для весьма перспективной постельной истории. ■

ИЛЬЯ РОДИОНОВ
29 лет,
реставратор

"ЕЙ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ"

Отличная любовница чаще всего невысокого роста, с небольшой, но и не маленькой грудью, не худая, но и не очень полная, у нее яркий, но не вызывающий макияж. Я бы сказал, что это женщина, которая в жизни обожглась, и терять ей уже нечего. Задай ей несколько простых вопросов: чем занимаешься, чем увлекаешься, чего ищешь в жизни. Если она говорит, что ищет уверенного жизненного статуса и карьерного роста, то это классическая блядь. Если она читает умные книги — значит, у нее высокие духовные запросы. А хорошая любовница не имеет цели в жизни и живет настоящим или прошлым.

СПАСАЙСЯ КТО МОЖЕТ

В ГОРОДЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЧТО-ТО СЛУЧАЕТСЯ: ДРАКИ, ПОЖАРЫ, ОБРУШЕНИЯ ЗДАНИЙ. БЫВАЕТ, ЧТО И МИЛИЦИОНЕР РЕШИТ ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО СУПЕРМАРКЕТУ. ЭКСПЕРТЫ MH РАССКАЗЫВАЮТ, КАК ВЫЖИТЬ В ЭТИХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

СИТУАЦИЯ

ДРАКА

29 мая 1985 года на брюссельском стадионе "Эйзель" в ходе матча "Ювентус"-"Ливерпуль" погибли 39 болельщиков. С самого начала тот финал Кубка европейских чемпионов не предвещал ничего хорошего. Выбор стадиона успешно провалили (ветхий "Эйзель" заслуживал внимания лишь тем, что трава росла не только на поле, но и на трибунах). Местная полиция не имела опыта общения с футбольными хулиганами. Плюс за год до этого итальянские тиффози устроили болельщикам "Ливерпуля" гонения в Риме, и англичане жаждали мести. В довершение ко всему, часть болельщиков "Ювентуса" по ошибке посадили совсем рядом с сектором "Ливерпуля". Через полчаса после начала матча англичане, осыпаемые оскорблениями, камнями и петардами, смели ограду и ринулись мочить тиффози. Итальянцы, отступая, уперлись в стену, ограждавшую их сектор. Стена рухнула, люди падали с высоты друг на друга, ломая кости и дробя черепа.

ЧТО ДЕЛАТЬ Если судьба забросила тебя в центр чужой драки, попробуй ошарашить агрессоров информацией, что ты не имеешь к их врагам никакого отношения. Например, выкрикнуть болельщикам "Спартака", что ты болеешь за череповецкую "Шексну". "Есть кодекс футбольных группировок,

– подтверждает фанат ф/к "Локомотив", известный под именем TROLL. – Главное в нем – не должны пострадать посторонние люди. Случайно получить по морде могут только зеваки, и то потому, что они стоят вокруг и их легко принять за своих. Точно так же по кодексу не бьют тех, кто уже упал".

Президент Международного союза боевого каратэ Андрей Кочергин предлагает вариант на случай, если дерущиеся не знают кодекса: "Толпа столь же пуглива, сколь и безжалостна, – если у тебя нет оружия и нечем палить над головами дебилов, поднимай руки вверх и ори: "Кидаю гранату!" Поможет ли это? А у тебя есть выбор? В массовой драке важно изменить направление атаки противника. Меня однажды спасло то, что я стоял у стены с ножом за спиной и с улыбкой ждал, когда пьяное футбольное быдло "случайно повернет на меня". Оно промчалось мимо, опасливо поглядывая на странно-веселого парня (который настроился их перерезать и сдохнуть сам). Люди чувствуют "запах земли" лучше собак!"

Если дела идут нелучшим образом и ты оказался на асфальте, под ногами толпы, – тут же свернись клубком в позу ежа, сжав колени, обхватив руками голову, а локтями закрыв бока. Затаи дыхание. Не дышать важно, потому что ребра легче ломаются на выдохе. Впрочем, конечно, лучше до такого дело не доводить.

"Как только увидишь, что на твоей трибуне что-то назревает, уйди наверх – там безопаснее. Внизу можно и стулом получить, который кинули, а потом именно туда, как правило, сбивается основная потасовка", – комментирует TROLL.

СИТУАЦИЯ

СТРЕЛЬБА

В ночь на 27 апреля 2009 года майор милиции Денис Евсюков вошел в супермаркет "Остров" на Шипиловской улице г. Москвы и открыл стрельбу по посетителям. Трое погибли, шестеро ранены.

ЧТО ДЕЛАТЬ Андрей Кочергин: "Услышал одиночные выстрелы — не стой на месте ни секунды, не прячься, а беги, но не прямолинейно от стрелка, а зигзагами. Если путь к выходу из магазина перекрыт — ищи глазами служебные выходы, двери подсобок. Умеющих стрелять милиционеров — два человека в России, обоих знаю лично (вменяемые люди!). Норма по боевой подготовке в милиции — три выстрела в месяц... Стрелок моего класса (МС России) тратит до 90 боеприпасов за тренировку и все равно часто мажет при фланговом движении "живой цели". Но если у нападающего автомат — другое дело, от него не убежишь. Правда, автомат не приспособлен к маневренному бою и есть микроскопический шанс, схватив его за ствол, вырвать из рук стрелка. Будь готов, что в это время тот продолжит беспорядочный огонь (5-10 секунд, и все 30 патронов в воздух)... Конечно, риск велик".

Если видишь, что шансов убежать нет, — упади и не двигайся. Лежи на животе, защитив артерии, сердце и легкие, а также органы слуха: согнутые в локтях руки прижаты к корпусу, ладони закрывают уши.

СИТУАЦИЯ

ДАВКА

20 октября 1982 года на трибуне С стадиона "Лужники" 10 000 зрителей следили за матчем кубка УЕФА "Спартак"-"Хаарлем". Было –10 по Цельсию, матч вяло полз к своему окончанию, и часть болельщиков уже потянулась к выходу. На единственной открытой лестнице собралась уже было толпа, когда за 20 секунд до конца игры "Спартак" забил. Те, кто уже спустился вниз, побежали назад, а тех, кто был наверху, настойчиво гнала вниз милиция. В этом прессе только по официальным оценкам погибли 66 человек.

ЧТО ДЕЛАТЬ Инструктирует начальник службы пожаротушения Управления по СЗАО ГУ МЧС России по г. Москве подполковник Максим Фирсов: "В давке избавься от лишних вещей. Выброс сумку и освободи карманы от ключей, мобильника, зажигалки и остальных предметов, которые могут впиваться в тело, когда со всех сторон зажмут. Оставь только необходимую одежду — галстуки, шарфы и цепочки душат, куртки и свободные кофты цепляются и мешают двигаться, железные застежки царапают. Что касается обуви, то лучше успеть завязать шнурки намертво, иначе шанс упасть под ноги толпе возрастает, а подняться в давке не удастся, поверь.

Не опускай руки. Пока находишься в толпе, старайся держаться за соседей: каждый из них — лишняя точка опоры, снижающая шансы рухнуть на пол и быть затоптанным. Руки при этом держи согнутыми, так чтобы они закрывали ребра, — этот защитный корсет не даст им сломаться под давлением соседского локтя и позволит дышать".

Если дело происходит в замкнутом помещении, старайся не стать в толпе крайним. Внешние ряды вдавливаются в стены, на которых есть выступающие ручки дверей и стекла, превращающиеся в гильотины. Но даже в центре постоянно контролируй, что встречается на пути: столб, дверной проем, лестница с перилами — все это смертельно опасно. Осматривать раны и наклоняться за валяющимися под ногами пачками долларов нельзя, затопчут. А если давка происходит на открытом пространстве — попробуй вырваться из толпы, двигаясь в ту же сторону, куда и людская масса, но по диагонали к вектору основного движения.

СИТУАЦИЯ

ПАДАЕТ ЗДАНИЕ

Вечером 14 февраля 2004 года обрушилась крыша московского аквапарка "Трансвааль". 28 человек погибли, еще 193 получили ранения разной степени тяжести. Впоследствии причиной этой трагедии признали ошибки в проектировании здания. Не исключено, что и многие другие строения, возведенные в России в последние годы, держатся на соплях.

ЧТО ДЕЛАТЬ Правила поведения при обрушении зданий можно под копирку списать с инструкций по действиям при землетрясении. Лучшее, что можно сделать, — убраться подальше из дома, который надумал упасть. Если посыпалось с крыши, затрещали перекрытия, лопнули окна — беги со всех ног, только не вздумай пользоваться лифтом. Если не успел — встань в дверном проеме, углу или хотя бы упади вдоль стены. Перекрытия ломаются в центре помещения, туда же падают обломки. А со стеной упавшая плита может образовать подобие шалаша, внутри которого и окажешься ты. Если у стены стоят стол или кровать — лезь под них.

Обнаружив себя под завалами — не паникуй. Не ори, не царапай плиты — сэкономишь и кислород, и силы. Если курящий — потерпи: огонь может привести к взрыву газа, ты же не знаешь, все ли трубы целы. Устройся по возможности удобно и слушай, что происходит вокруг. Когда придут спасатели, не удивляйся, что тебя сразу же не начнут вытаскивать из-под завала силами всего московского гарнизона — определив места нахождения выживших, спасатели сначала должны решить, как лучше разбирать завал, чтобы останки здания не сложились, как карточный домик.

СИТУАЦИЯ

ПОЖАР

Когда от искр бенгальских огней в ночь на 31 декабря 2004 года загорелся потолок дискотеки Republica Cromagnon в Буэнос-Айресе, все 6000 танцующих тут же захотели покинуть танцпол. Давка на выходе и огонь привели к тому, что более 170 человек так и не встретили 2005 год, еще 360 получили различные травмы и ожоги.

ЧТО ДЕЛАТЬ Сразу выходить из зала можно только тем, кто находится близко от выхода. Остальным советуем: видишь, что к выходу ломанулась толпа, не спеши к ней присоединяться. "Скорее всего, если огонь только что был замечен, очаг возгорания не так велик, — уверен подполковник МЧС Максим Фирсов. — Учти, что по законам физики сначала дым затянет потолок. Если этого еще не произошло, у тебя есть как минимум 10 минут, пока дым опустится на уровень людской толпы".

Вот тебе еще цифра — шесть: именно через столько минут к любому объекту в черте Москвы (с ее безумными пробками) подъедет первая пожарная машина. Лучше, если за эти шесть минут ты еще не успеешь вырвать себе в отчаянии волосы и погибнуть в давке за захват дверного проема. В свою очередь, чтобы машина приехала наверняка, запомни эти два номера: 001, 010. С их помощью можно вызвать пожарную бригаду по мобильнику (первый — для "Билайн", второй — МТС и "Мегафон"), даже когда на счету абсолютный ноль.

БАЗИРОН АС

Нет прыщей на лице!

- Избавляет от прыщей (через 7 дней погибает 94% болезнетворных бактерий)
- Удобно применять (1 раз в день)

Продается исключительно в аптеках

Рег. удостоверение П № 014057/01 от 17.04.08 Реклама

GALDERMA
Committed to the future of dermatology

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Представительство компании ГАЛДЕРМА СА:
107076 Москва, Стромынский пер. 6; тел./факс: (499) 269-15-96, 269-15-97

СИТУАЦИЯ

МИЛИЦЕЙСКИЙ БЕСПРЕДЕЛ

24 мая 1964 года в Лиме (Перу) на стадионе "Эстадио Насиональ" в ответ на некорректное судейство вспыхнули беспорядки. Полиция применила слезоточивый газ и дубинки, но от этого лучше не стало — в панике и давке погибли 318 человек. Тогда беспорядки охватили всю страну, чтобы справиться с ними, пришлось вводить военное положение.

ЧТО ДЕЛАТЬ Если видишь, что милиция пустила в ход газ, двигайся перпендикулярно направлению ветра, одновременно закрывая рот и нос влажным платком. Еще лучше спрятать лицо под куртку и дышать имеющимся там воздухом. Моргай часто, чтобы глаза увлажнились. Когда вышел из отравленной зоны — не трогай лицо. Возможно, на руках осела распыленная химия. Если газ попал в глаза, промывать их холодной водой — последнее дело. Вода должна быть теплой и мыльной. В идеале к векам нужно приложить ломтики лимона — он быстрее всего снимет воспаление. При первой возможности переоденься и постирай всю одежду, попавшую в газовую атаку.

"А если на тебя напирают омоновцы, работающие дубинками, — вспоминает былое футбольный фанат TROLL, — лучше повернуться лицом, закрыв голову. Спина — там почки, их могут отбить, а вот руки, ребра — это фигня, заживет..." Не советует в ужасе убегать от дубинок и Андрей Кочергин: "Резиновая дубинка не страшнее фаллоимитатора. Шагай навстречу ей — основная сила удара приходится на конец дубинки, у ручки же безопасно".

А вообще, надо как можно скорее покинуть эпицентр паники. Лучше быть задержанным стражами порядка, чем растоптанным. Если убежать не удалось, сдавайся легко — руки, поднятые вверх, и спокойное, но громкое заявление о своей невиновности.

От угроз и физического сопротивления сотрудникам органов пострадают либо твои собственные органы, либо твоя же собственная свобода (на 15 суток). Когда наденут наручники, не делай резких движений, снять ты их точно не сможешь, если твоя фамилия не Гудини или Копперфильд, а вот защелкнуть сильнее — легко. Некоторые так усердствовали, что даже ломали себе кости.

При себе у тебя должен быть паспорт, у милиционеров — удостоверения, которые лучше попросить показать и прочитать вслух, чтобы они поняли, что ты запомнил фамилии. Постоянно говори о том, что ты ни при чем. Не бойся, более трех часов тебя в "обезьяннике" без предъявления обвинения держать не могут (отсчет идет с момента доставления в отделение — это фиксируется в журнале дежурного). Кончились три часа — напомни об этом сотрудникам.

Попроси милиционеров сообщить о задержании твоим родственникам — они обязаны это сделать. При помещении в "обезьянник" у тебя заберут личные документы и вещи, но сделать это могут, только составив протокол изъятия в присутствии двух понятых (не милиционеров). Внимательно прочти протокол об административном правонарушении — причине твоего задержания. Ты можешь написать в нем все, что упустили милиционеры (в том числе и то, что ты вины не признаешь). Если это заняло несколько листов — напиши на первой странице, сколько всего страниц в протоколе и потребуй свою копию, на которой милиционеры обязаны поставить оригиналы подписей. Если ты не согласен с чем-то (например, выписанным штрафом или привлечением к административной ответственности), у тебя есть 10 дней на обжалование. "Главное — не дергаться, — советует TROLL, — в милиции можно получить больше травм, чем в драке". ■

ФОТО: AP, RUSSIAN LOOK, TASS-PHOTO

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

СВЕЖИЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ДНЯ

Зашкаливающий столбик термометра – совсем не повод скучать дома в жаркую солнечную погоду. А если сомневаешься, то вот два примерных сценария свежих решений летнего дня.

Сценарий 1.

Проснувшись от первых назойливых лучей солнца, ты не спешишь переворачивать подушку на прохладную сторону в надежде продолжать дрыхнуть, а собираешь друзей, и вперед — «прохлаждаться» в клуб парапланеристов. Ветерок, стая птиц, проносящаяся неподалеку, и игрушечный город под ногами — свежие впечатления гарантированы.

После таких приключений самое оно — «попариться» в баньке, только не в простой, а в ледяной — в криосауне (помещение, где температура даже в середине июля не поднимается выше -25 по Цельсию). Берешь с собой ящик пива «Невское ICE», а чтобы совсем не замерзнуть, еще и компанию длинноногих блондинок, и освежаешься по полной. Главное, помнить основное правило: язык, железо и мороз — вещи до боли совместимые!

Если ты еще не на вершине блаженства, тогда вперед к ее покорению. Отправляйся на рупати — вечеринку на крыше. Танцуй, наслаждайся видами, вызывай дух Карлсона, короче, отрывайся, главное, не от земли!

Сценарий 2.

Тапки, душ, яичница — не самое свежее пробуждение. Начни утро со свежего взгляда на окружающий мир: берешь инструктора, парашют, забираешься в «вертушку» и, поднявшись к облакам, «выходишь» на свежий воздух. Прекрасный вид гарантирован. При этом ветерок развевает щеки, а неумолимо приближающаяся земля активирует инстинкт самосохранения.

Ну вот, проветрился, адреналин в крови бурлит, душа требует продолжения. Плавки в руки и бодрым шагом к воде, чтобы испытать на себе чудо инженерной мысли — зорб. Забираешься в него, скатываешься с горы прямиком в воду и начинаешь совершать комплекс невразумительных движений, пытаясь двигаться по водной глади. Свежо и бодряще!

И самое то — завершить день на пляжной пати в компании знойных девушек. А когда от жарких танцев станет слишком горячо, устройте собственное освежающее развлечение. Для этого предварительно запасаемся «ледяными» атрибутами: наполняем сумку сухим льдом (не забыв опустить туда же пару бутылочек пива «Невское ICE»). Когда все готово, пробираемся в самый центр тусовки и кидаемся снежками, вспоминая январские морозы.

Как провести день — выбирать тебе. Сегодня ты можешь воспользоваться первым сценарием, завтра вторым, а послезавтра придумаешь третий! В конце концов, главное, чтобы «Невское ICE» быстро не кончалось, а свежие решения для увлекательного отдыха найдутся всегда.

РЕКЛАМА

Общий список продуктов

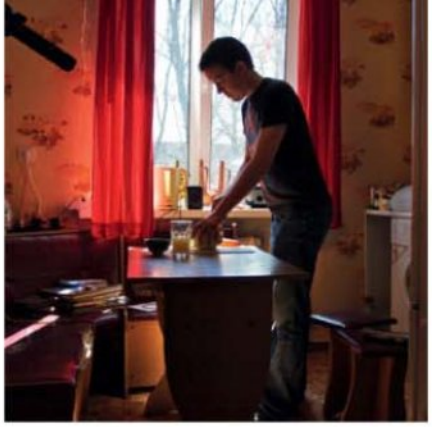
- 2 банки тунца: **70 руб.**
- 1 банка лосося: **39 руб. 50 коп.**
- 1 банка фасоли: **23 руб. 50 коп.**
- 1 пакет молока: **31 руб.**
- 3 плавленых сырка: **39 руб. 50 коп.**
- 3 картофелины: **17 руб.**
- Кочан капусты: **16 руб.**
- 3 луковицы: **9 руб.**
- 3 моркови: **8 руб.**
- Пачка риса: **50 руб.**
- Пачка макарон: **22 руб. 50 коп.**
- Пачка хлопьев: **20 руб.**
- 1 банка томатной пасты: **26 руб. 50 коп.**
- 300 г мороженой ежевики: **40 руб.**
- 4 куриные грудки: **136 руб.**
- 1 бутылка подсолнечного масла: **22 руб. 90 коп.**
- 1 упаковка зеленого чая: **44 руб.**
- 10 яиц: **33 руб. 50 коп.**
- 1 пиво: **51 руб.**

Итого: 699 руб. 90 коп.

100 одному

СОВЕРШЕННО РЕАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ: ПРОСЫПАЕШЬСЯ ТЫ В ПОНЕДЕЛЬНИК УТРОМ, В НЕГЛИЖЕ И С БОЛЬНОЙ ГОЛОВОЙ. СМОТРИШЬ В КОШЕЛЕК — А ТАМ 700 РУБ. ИЗ ЕДЫ ДОМА — ПРОСРОЧЕННОЕ ВАРЕНЬЕ, ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ И ПРИПРАВА ДЛЯ РЫБЫ. ЗАРПЛАТА ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ, А ГОЛОДАТЬ ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ НЕ ХОЧЕТСЯ. РЕШЕНИЕ ЕСТЬ — МЫ ПРОВЕРИЛИ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ.

На днях в похожую ситуацию попал Иван Глушков. Пришел на работу, ходил с понурым видом, пытался занять денег до зарплаты. А мы ему сразу — не дадим! Мы на тебе эксперимент поставим — проживешь ли ты на те деньги, что у тебя остались? Разумеется, здорово и полезно. Это удивительно, но Глушков эксперимент выдержал, остался жив, здоров и даже доволен. Вот его отчет.



Задача передо мной стояла, на первый взгляд, неразрешимая, как проблема дураков и дорог. Хорошо еще, что в машине был заправлен полный бак, все носки оказались целы и счета оплачены. Деньги надо было тратить только на еду.

Я сразу понял, что самому мне не справиться, и отправился на поклон к диетологу Роману Малькову.

Роман рассказывал массу интересных вещей — как говядина гниет в желудке, как рассасываются тестикулы у употребляющих стероиды качков и особенно много про льняное масло и отруби.

По поводу моей истории Роман сказал:

— Это вообще не проблема. Было бы у нас больше времени, ты бы не только прекрасно питался, ты бы еще и накачался и стал бы Аполлон. Но времени у нас мало, так что вот тебе основные мои рекомендации, что покупать и что есть:

1 Самые дешевые овощи — капуста, морковь, лук, чеснок. В них есть все необходимые витамины. Всякие огурцы-помидоры, как правило, теплично-химикатная вода, и ничего полезного в них нет.

2 Углеводы — рис, овсянка, паста. Если хлеб — то немного и только черный. И дешевле, и полезнее.

3 Белки — курица, рыба, яйца. Плавленые сырки.

4 Подсолнечное и льняное масло. На первом жарим, смесью второго и первого заправляем салаты.

5 В погоне за дешевизной не забываем о здоровье. В день при твоих параметрах нужно 2500 ккал, из них 30% должны быть белками, 60% — углеводами и 10% — жирами. Тем более тебе, Иван, худому и без особых мускулов, эту норму выполнять обязательно.

6 Остаток денег без зазрения совести спускаем на мелкие радости — пиво или шоколад, что больше нравится. Если не баловать себя, помрешь не от ожирения или инфаркта, а от тоски.

Прикинув цены в заведениях общепита (включая заповедные места вроде чебуречных и пельменных), я понял, что об их посещении на ближайшую неделю придется забыть. Мой путь — готовим дома, таскаем на работу в пластиковых корытцах. Сырье — продукты из мрачных магазинов экономкласса. В один такой храм дешевой пищи недалеко от редакции я и направился. Удивительное дело — здесь всегда очереди. В любое время суток к кассе тянется вереница пухлых мужчин и женщин с химией, у всех одинаковый набор: пельмени, "Жигулевское" 2,5 л, водка-однофамилица премьер-министра и резиновый нарезной батон. Я же набрал куриных грудок, рыбных консервов, плавленых сырков, макарон и крупы. Чтобы случайно не купить что-нибудь ненужное, я решил зайти в магазин несколько раз — благо он близко. Овощи купил однократно — на рынке, не оставившем у меня такого гнетущего впечатления.

ПОНЕДЕЛЬНИК

- **Завтрак:** 2 яйца, 200 г хлопьев на молоке, зеленый чай
- **Обед:** 1 куриное филе, тушенное с горстью риса
- **Полдник:** 3 бутерброда — плавленый сырок "Российский" с найденным на кухне черным хлебом
- **Ужин:** 200 г салата из капусты и лука с растительным маслом

Наверное, это психологическое, но стоило мне начать мой пост (диету, голодовку), как мучительно захотелось есть. До, во время и после еды. Хотя вроде бы все было вполне вкус-

но и питательно. Вдобавок особый интерес стал вызывать график прихода на работу директора раздела моды Ларисы Лазаревой, которая почти всегда приносит с собой пачку сухарей или сушек.

Зато вечером случайно встретил гуру экономной жизни и по совместительству друга детства, человека по имени Михайлов Михаил Михайлович. Как большой любитель дискаунтеров, Михаил Михайлович дал мне много полезных советов, рекомендовал суповой набор за 58 руб. кило: "Я вот из костей бульон сварю, на котором сделаю пару супов, а оставшуюся курицу Наташка пожарит — дней пять можно есть!" Настоятельно советовал килограммовые пакеты чипсов, предъявлял арифметические выкладки экономической выгоды изготовления свежевыжатого сока из апельсинов по 26 руб. и тому подобное. К тому же в холодильнике у него обнаружилось пресловутое льняное масло. Я выпил ложку и понял, что по крайней мере один завет диетолога Малькова нарушу точно — вкус у масла был невыносимый.

Кстати, "апельсиновую схему" я потом, разбогатев, проверил — работает. Из двух кило апельсинов получилось около 700 г сока — по цене литра сока в бумажном пакете. А можно ведь еще и корки доесть.

Суп из плавленого сырка

Гениальное изобретение советского человечества. Оригинальный рецепт: развести сыр в горячей воде, заправить суп луком, картофелем, морковью и сушеной зеленью (13 руб. порция). Вот несколько предложений, как разнообразить блюдо:

1 Заправь суп не резаными овощами, а пюре (для этой цели подойдут измельченные в блендере брокколи, цветная капуста и горошек).

2 Добавь в суп слегка обжаренные грибы, например, шампиньоны.

3 Суп можно сделать не на воде, а на курином или рыбном бульоне. С кусками курицы или белой рыбы соответственно.

4 Для шикарности в конце приготовления плесни в суп белого вина.

5 За пару минут до готовности добавь базилик, орегано, молотый черный перец и сушеную паприку. Перед началом приготовления кинь в воду лавровый лист и перец горошком.

ВТОРНИК

- **Завтрак:** 300 г хлопьев на молоке с остатками засахаренного варенья
- **Обед:** омлет из 2 яиц с половиной банки тунца
- **Ужин:** суп из 1 плавленого сырка с морковью и луком

Выходя из дома, я обнаружил рядом с дверью заткнутую за газовую трубу полбуханки черного. Может, это ненавязчивая попытка удружить со стороны сердобольных соседей?

А вот сердобольная Татьяна Боголюбова действовала более решительно. Вернулась в обед с кухни, сочувственно посмотрела на меня и протянула миску с остатками салата — огурцы, помидоры, сладкий перец и обжаренную курицу нарезать кубиками, перемешать, заправить нежирным майонезом и молотым черным перцем.

Лариса Лазарева тем временем уехала в командировку. Я переживаю.

3 способа приготовить консервированную рыбу

Суп из лосося (2 порции, 58 руб.)

- Банка лосося
- 2 картофелины
- 1 морковь
- Перец горошком, соль, специи по вкусу

В кипящую воду положи лавровый лист, перец, соль и рыбу. Через пару минут добавь овощи и вари, пока картошка не станет мягкой. За 3-5 минут до конца готовки добавь пряности.

Салат с печенью трески (1 порция, 48 руб.)

- Банка печени трески
- 1 небольшая морковка
- 1/2 луковицы
- 150 г капусты
- Растительное масло, соль, перец

Лук и капусту нарежь небольшими кусочками, морковь натри на терке. Смешай овощи с печенью трески, заправь маслом, добавь соль и перец по вкусу.

Паста с тунцом (на фото, 1 порция, 46 руб.)

- 1/2 банки тунца
- 1/2 небольшой луковицы
- 2 ст. л. томатной пасты
- 200 г пасты

Обжарь мелко нарезанный лук в масле. Убавь огонь, выложи тунца. Слегка обжарь, добавь томатную пасту и немного воды, чтобы получился густой соус. Свежесваренную пасту вываливай в тарелку, добавляй соус и ешь.

3 БЛЮДА ИЗ БАНКИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ

Протеиновый салат (на фото, 2 порции, 67 руб.)

- Банка фасоли
- 100 г курицы
- Овощи (помидор, огурец, салат, перец) по вкусу

Курицу нарежь небольшими кусочками и обжарь на минимальном количестве масла. Смешай курицу с нарезанными овощами и фасолью, заправь соусом из смеси растительного масла и уксуса (по 1 ст. л.).

Фасолевый суп (2 порции, 37 руб.)

- 1/2 л говяжьего бульона
- 2 моркови
- 1 картофелина
- 1 луковица
- Банка фасоли
- 50 г коньяка
- 2 ст. л. томатной пасты

Поставь кастрюлю с бульоном на огонь. Выложи туда слегка обжаренные в растительном масле нарезанные овощи, добавь лавровый лист и перец горошком. Через 5 минут клади фасоль и томатную пасту. Вари, помешивая, пока овощи не станут мягкими. За минуту до окончания плесни коньяк, еще раз как следует перемешай и подавай.

Яичница с фасолью (2 порции, 36 руб. 90 коп.)

- Банка фасоли
- 4 яйца

Это блюдо должно внести разнообразие в рацион тех мужчин, которые считают, что умение приготовить яичницу — шедевр мужского кулинарного мастерства. Разогрей на сковородке фасоль, разбей яйца, посоли-поперчи.

СРЕДА

- **Завтрак:** яичница из 3 яиц с черным хлебом, 200 г салата из сырой капусты и моркови с маслом
- **Обед:** плавленый сырок с черным хлебом + дружественная подкормка
- **Ужин:** суп из банки консервированного лосося с картофелем и морковью

Проснулся поздно. Заглотил, давясь, очередную порцию салата из сырой капусты с морковкой. На приготовление обеда не было времени, я решил обойтись плавленым сырком "Волна" и черным хлебом, подспудно вновь надеясь на доброту коллег. Не зря. Хорошо все-таки быть хорошим и всеми любимым Иваном Глушковым! Арсений Виноградов, вернувшийся от автомата со "Сникерсом", подошел к своему столу, посмотрел на меня, на "Сникерс", снова на меня и снова на "Сникерс" и протянул батончик мне. Спустя полчаса Влад Рябинин принес полмиски салата. В идеале, конечно, хорошо бы они поменялись местами — сначала салат, потом десерт. Но чудес не бывает. В принципе, одним из итогов эксперимента могу провозгласить: если ты хороший человек, то протянешь и месяц на 100 руб., главное — иметь вокруг себя побольше друзей и сочувствующих.

ЧЕТВЕРГ

- **Завтрак:** 300 г хлопьев на молоке, зеленый чай
- **Обед:** горсть пасты с половиной банки тунца
- **Ужин:** романтический — курица с ежевичным соусом

С утра я приступил к организации субэксперимента в рамках основного эксперимента. Побудило меня к этому SMS от подруги: "Chto delaesh vecherom?" Не буду вдаваться в подробности наших отношений — не твое это, в конце концов, дело, дорогой читатель. Итак, я решил доказать невозможное — на 100 руб. в день можно не только прекрасно жить одному, но и принимать гостей и этих гостей неплохо кормить.

Для этого после работы я зашел в ближайший супермаркет и купил там на вес 300 г мороженой ежевики (40 руб.). Наскреб по шкафам каких-то специй (а именно уцхо-сунели, кориандра и красного перца), перемолол ежевику в блендере, прокипятил со специями и залил ею предварительно пожаренную курицу (подробнее рецепт этого чудесного блюда смотри в Men's Health за декабрь 2008 года). Получаем две порции курицы с соусом всего за 74 руб. (с учетом стоимости двух половинок куриной грудки).

Сижу, жду. Да, девушке я, разумеется, предварительно сказал, что жду ее с шикарным ужином, купи, мол,

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, АНТОН КОМЛЕВ, IM-ФОТОСТУДИЯ

вина. Через некоторое время она позвонила и спросила: "Купить ли тебе бананов?" Кто же в моей ситуации откажется от бананов? Вместо бананов из протянутого ею пакета вместе с бутылкой вина я достал почему-то мешочек с пятью солеными огурцами. Кажется, до сих пор они где-то пылятся.

ПЯТНИЦА

- **Завтрак:** 300 г рисовой каши на молоке
- **Обед:** день рождения Маргариты Тыриной
- **Ужин:** остатки супа из консервированного лосося

Скажу честно — я жил мечтой о пятнице. И не потому, что после нее суббота, а в субботу никто не говорит: "Иван, какого черта, где, наконец, тексты?", а потому, что в пятницу решила отпраздновать свой день рождения наш издатель Маргарита Тырина. Не будь пятницы — не было бы романтики со всеми вытекающими накануне, и каша каждое утро была бы на воде, а не на молоке. Главное — в пятницу были помидоры! Может, Мальков меня и не одобряет, но без помидоров мне очень худо было эту неделю.

Все испортила роковая случайность. В назначенный час я подошел к столу, распихал прибежавших девочек из журнала Yes! и набросился на то, до чего дотянулся, — на редиску. Налил себе яблочного сока, соорудил бутерброд размером с овчарку, заглотил залпом сок… и оказалось, что это виски. Который кто-то поставил рядом с соком. Не исключено, что по причине дешевого питания мне моментально сделалось тошно, я лег на заменяющую диван спортивную скамью (Нет, правда! У нас в редакции действительно стоит скамья, все на ней сидят во время летучек) и пару часов тихо помирал. Даже обещанных Тыриной матерных песен не спел, не было сил.

СУББОТА

- **Завтрак:** яичница из 2 яиц с обжаренным картофелем
- **Обед:** 200 г салата из капусты и моркови, 200 г пасты с курицей (1 филе)
- **Ужин:** суп из консервированной фасоли, 0,5 л пива

Обычно первая половина субботы проходит в тщетных попытках выспаться после недели, вторая — в тщетных попытках победить лень и заняться чем-то полезным и хорошим, третья половина (в смысле ночь) — в попытках справиться с невесть откуда взявшейся бодростью и лечь спать хотя бы часов до трех. Но на сей раз я прямо с утра был удивительно бодр и свеж. Проехал пол-

Москвы на велосипеде, спел хором с Михаилом Боярским на его концерте, два часа гулял и даже угодил на танцы. Кроме того, дал слабину, выпил 0,5 пива в близлежащем ларьке, чем оставил себя без средств к существованию на последний день эксперимента.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- **Завтрак:** 200 г хлопьев на молоке, 1 яйцо, зеленый чай
- **Обед:** овощи, фрукты, орехи, соленая капуста и красная икра на рынке
- **Ужин:** остатки фасолевого супа

Умяв все, что оставалось неумытым, на завтрак, я отправился к ближайшему источнику бесплатной еды — местному рынку. Где, как на любом нормальном рынке, сердобольные продавцы всегда дадут попробовать своего товара. Самым дружелюбным оказался мужчина с оранжевой табличкой, торгующий орехами (перед ним я разыграл сценку, как мучительно пытаюсь определить, какой из сортов миндаля, изюма и чернослива мне нравится

больше). Закусил икрой и соленой капустой. Выслушал душещипательную историю, как "Я сама, вот этими руками договора подписываю! Три раза в месяц в Туапсе езжу! Сама клубничку везу! Спросят меня — все про нее расскажу. А у других?", чтобы поесть этой самой клубники. Действительно вкусной. Решил на десерт съесть мармелада, но тут же услышал: "У нас пальцы свои не суют! И не пробуют!"

Комментарий диетолога Романа Малькова:
Эксперимент получился интересным. Но рацион беспорядочный. Неделю продержаться можно, долго так питаться я не рекомендую. Все-таки нужно больше свежих овощей, особенно лука и чеснока, эти овощи содержат много полезных веществ. В рационе большое количество консервов. Они не такие вкусные и питательные, как свежие продукты, но вреда в них нет. Можно было заменить их мороженой треской, пикшей, или другой дешевой, но приличной рыбой. Что касается льняного масла, то большинство марок действительно противны на вкус, но хорошее найти все же можно.

На следующий день я пришел на работу, получил зарплату, купил вожделенных помидоров штук восемь. Поедая вечером долгожданный красного цвета салат, я подвел итоги: я жив, здоров, хорошо себя чувствую, и волосы вроде не выпадают. Я даже поправился на 100 г. Нельзя сказать, что рацион доставлял мне несравненное удовольствие, но поедался он без всяких мучений.

Общее число съеденных калорий (не считая дружеских подкормок, обеда у Риты Тыриной и на рынке) — 16 755 ккал, или по 2393 ккал в день. Предположив, что недостающие калории я получал из "Сникерсов" и салатов Татьяны Боголюбовой, имеем идеальный со всех сторон рацион. ■

В РАМКАХ РОССИЙСКОГО ЭТАПА МИРОВОЙ СЕРИИ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

BEACH VOLLEYBALL
SWATCH FIVB WORLD TOUR
MOSCOW GRAND SLAM

18 ИЮЛЯ
18.00

МОСКВА
ПОКЛОННАЯ
ГОРА

Men'sHealth & COSMOPOLITAN

ПРИГЛАШАЮТ ТЕБЯ НА

VOLLEYBALL
PARTY

ПОДРОБНОСТИ НА
WWW.MHEALTH.RU
WWW.RUSBV.RU

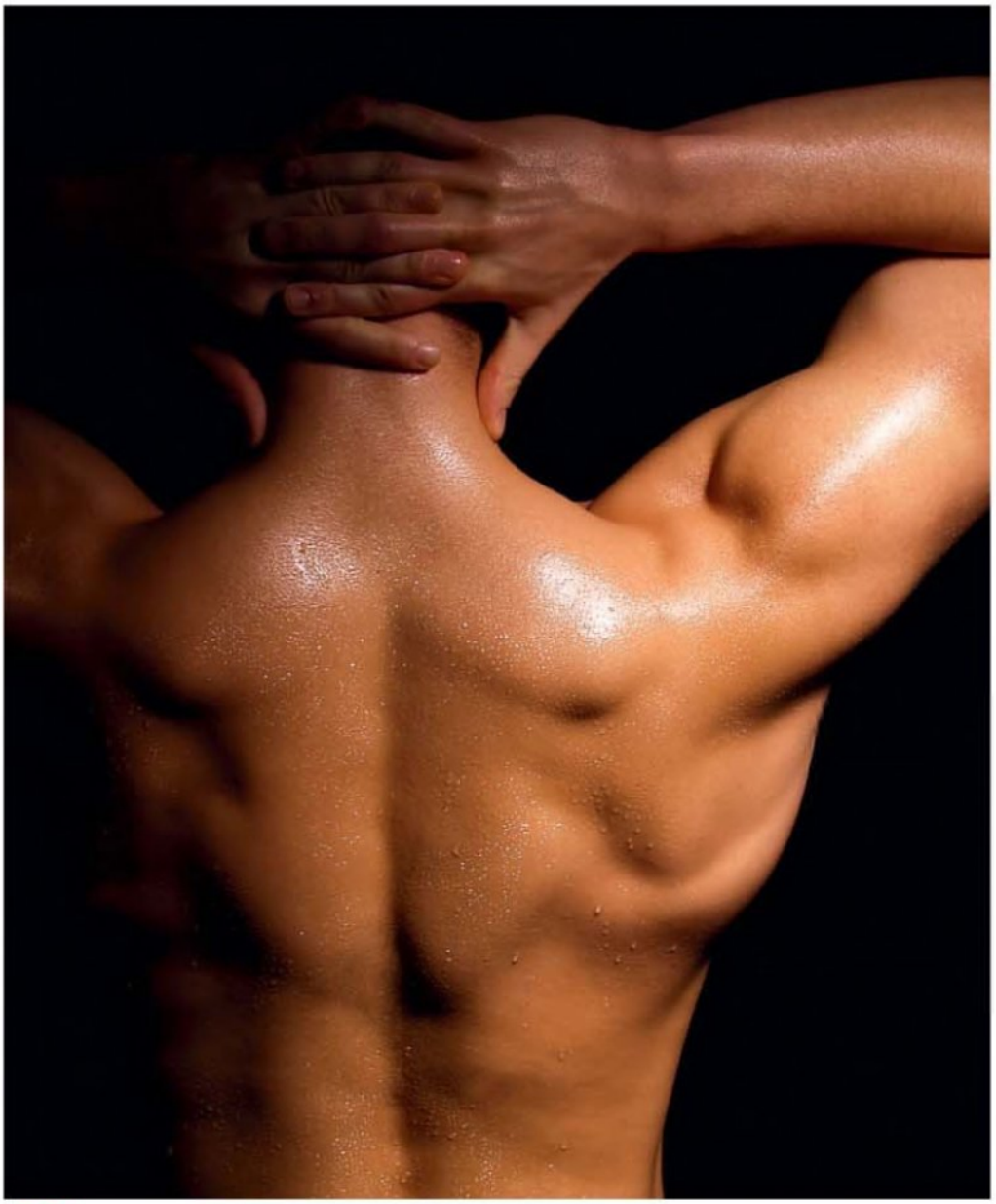
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией **Дмитрия Смирнова**

116
Сахар и песок
Летняя диета на неделю

119
Смирнов ответит
На любой вопрос о фитнесе

118
Achtung: амбалы в вагоне метро



112
Быстрая дорога к дюймам³
Объемные мускулы за 6 недель

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Быстрая дорога к дюймам^3

Накачай объемные мускулы, пока не истек срок действия твоего абонемента в фитнес-клуб!

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ
МЕТОДИКА: ДЖО ДОУЭЛЛ

Казалось бы, в мире экономический кризис: люди теряют работу, отказываются от новых портков в пользу годового запаса гречки на черный день. И только в тренажерных залах что ни день — аншлаг. Ночью придешь — а ни одной гантели свободной! Что за дела?

Ничего удивительного в этом нет. И дело даже не в том, что у лишившихся работы людей стало больше времени на фитнес. Просто срок действия их клубных карт еще не истек, а на покупку новых денег в семейном бюджете может и не оказаться. Вот и стараются урвать у тренажеров последние граммы мышечной массы. И поверь, больше других в этой гонке за объемными мускулами преуспеют читатели Men's Health, к числу которых — вот удача! — относишься и ты.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Предположим, у тебя в запасе всего шесть недель. Как эффективно использовать этот срок, выжав из мускулов максимум возможного (физиологически это – плюс 0,2% мышечной массы в день)? Легко! Достаточно повторить грамотно выстроенную тренировку (которую ты обнаружишь, перевернув страницу) всего каких-то 18 раз, занимаясь по 3 раза в неделю и отдыхая между походами в спортзал не менее 48 часов. Главное – соблюдать два важных правила.

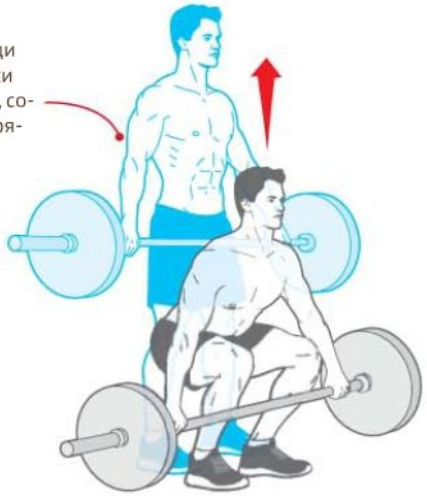
1. Чередуй упражнения с одинаковыми номерами (например, 1А и 1Б). Выполнив предписанное количество повторов в А, отдохни и переходи к Б, а затем вновь передохни и возвращайся к А. И так до тех пор, пока не сделаешь все предписанные подходы в каждом из этих упражнений. Сделал – опять отдохни и переходи к следующей паре.

1А СТАНОВАЯ ТЯГА РЫВКОВЫМ ХВАТОМ

ЦЕЛЬ: мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, ягодицы

Встань перед штангой. Глубоко присядь, возьмись за гриф максимально широким хватом и выпрями спину. Отталкиваясь ногами от пола, поднимись вверх и выпрямись. Вернись в исходное положение, поставив штангу на пол.

ВАЖНО: не своди лопатки и держи руки прямыми, сознательно напрягая трицепсы.

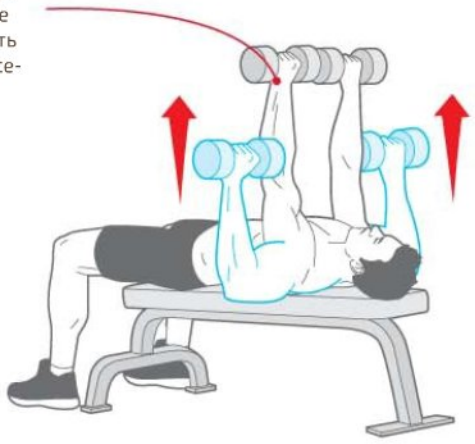


1Б ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА

ЦЕЛЬ: грудные, дельтовидные мышцы, трицепсы

Сядь на край скамьи, возьми гантели и поставь их себе на колени. Плавно ляг на спину, а гантели подними над грудью, развернув их в одну линию, ладони от себя (это исходное положение). Согни руки в локтях, разводя гантели по сторонам от груди. Вернись в исходное положение.

ВАЖНО: не сталкивай гантели в верхней точке, если только не стремишься обратить на себя внимание всего зала.



2А ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

ЦЕЛЬ: квадрицепсы, разгибатели позвоночника, мышцы задней поверхности бедра, ягодицы

Помести штангу на стойки силовой рамы, установленные на высоте твоих плеч. Возьмись за гриф прямым хватом снизу и положи его на передние дельты. Сделай шаг назад, поставь ноги на ширину плеч (это исходное положение). Глубоко приседай и возвращайся в исходное положение.

ВАЖНО: выводи локти максимально далеко вперед, чтобы штанга надежнее лежала на плечах.

2Б ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

ЦЕЛЬ: бицепсы, широчайшие мышцы спины

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом (если нужно, предварительно прикрепи к поясу дополнительное отягощение). Сводя лопатки, подтянись максимально высоко, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Плавно вернись в исходное положение.

ВАЖНО: выполняй упражнение, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

2. Держи нужный темп: поднимай снаряды за 1 сек., а опускай не менее чем за 3. Это касается всех упражнений, кроме 3А, которое нужно выполнять во взрывном режиме – толкая штангу вверх как можно быстрее.

НЕДЕЛИ 1 И 2
Повторяй каждый сет трижды, совершая по 10 повторов в каждом упражнении и отдыхая между подходами по 45 сек.

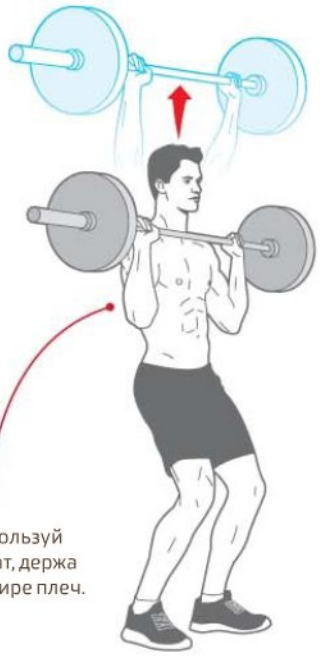
НЕДЕЛИ 3 И 4
Делай 4 сета по 8-10 повторов в каждой паре упражнений, кроме 4А-4Б, в которых по-прежнему остаются три сета. После каждого подхода отдыхай по 60 сек.

НЕДЕЛИ 5 И 6
Делай 4 сета по 6-8 повторов для всех упражнений, кроме 4А и 4Б, где по-прежнему остаются 3 сета. Отдыхай по 90 сек. между всеми подходами, кроме 4А и 4Б, где отдых остается равным 60 сек.

3А ШВУНГ ЖИМОВОЙ

ЦЕЛЬ: дельтовидные мышцы, квадрицепсы, трицепсы

Притворись, будто вновь решил заняться фронтальными приседаниями (2А), приняв такое же исходное положение, а затем – неожиданно для окружающих – соверши резкий толчок штанги. (Это делается так: опускаешься в присед на 1/4 амплитуды, сразу же с силой выпрямляешь ноги и, продолжая движение руками, поднимаешь штангу над головой). Вернись в исходное положение, мягко спружинив ногами.



ВАЖНО: используй средний хват, держа руки чуть шире плеч.

3Б МОЛОТКИ СИДЯ

ЦЕЛЬ: бицепсы, плечевые и плечелучевые мышцы

Сядь на край скамьи, поставь ноги вместе, в руки возьми по гантели и выпрями спину. Не смещая локти, подними гантели к плечам, с силой сократи бицепсы, досчитай до двух и вернись в исходное положение.

ВАЖНО: следи за тем, чтобы в верхнем положении кисти рук не болтались вверх-вниз.

4А ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

ЦЕЛЬ: мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, ягодицы

Ляг на скамью для гиперэкстензий так, чтобы верх опорной подушки совпал с верхом твоих шорт. Чуть согни ноги в коленях и сцепи руки за затылком. Опусти корпус вниз и плавно вернись в исходное положение. Хочешь увеличить нагрузку? Держи перед грудью диск от штанги.

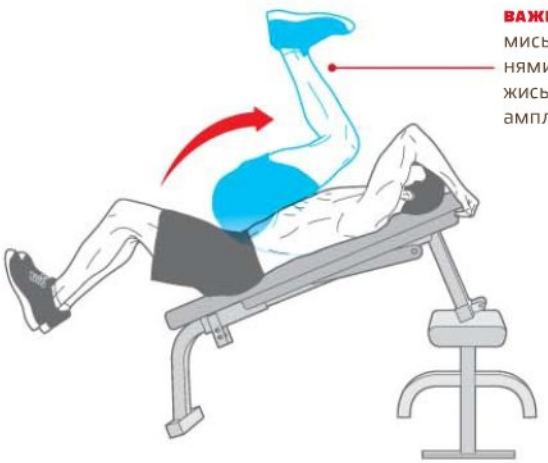
ВАЖНО: в верхнем положении твоя спина должна быть лишь слегка прогнута в пояснице, выгибать ее категорически запрещено.

4Б ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

ЦЕЛЬ: прямая и косые мышцы живота

Ляг на наклонную скамью. Если таковой в зале не нашлось, в панике беги оттуда прочь! Шутка. Просто взгромозди одну обычную скамью на другую, как показано на рисунке, и все-таки ляг. Плотно прижми спину к скамье, согни ноги в коленях и оторви их от пола. Подтяни колени к груди, округляя спину и приподнимая таз. Вернись в исходное положение. Хочешь увеличить нагрузку? Зажми между коленями медбол. ■

ВАЖНО: не стремись достать коленями до ушей, держись умеренной амплитуды.



Сахар и песок

Перед тобой материал на нашу любимую тему: "X дней до пляжа, а я толстый".

ПОНЕДЕЛЬНИК

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- Горсть овсянки
- Нарезанный кружками банан
- Горсть малины
- Щепотка корицы

Свари из этого кашу. Запей протеиновым коктейлем.

Перекус
- Фруктовый салат: яблоко, киви, персик
- 3 вареных яйца – только белки

Обед
- 200-граммовый стейк из лосося с горстью риса

Все приготовь на пару.

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Банан
- 1 ст. л. льняного масла

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 350-граммовый стейк из постной говядины
- 1 небольшая отварная картофелина
- Салат из горсти зелени с 1 помидором и 1 огурцом, заправленный оливковым маслом

Что к чему?

В первый день мы специально слегка ограничили тебя в углеводах. Их достаточно, чтобы обеспечить необходимую энергию, но ни граммом больше – твоему организму ничего не останется, как начать худеть. В течение дня выпей 4 чашки зеленого чая. Выпей воды на 350 мл больше своей дневной нормы. Протеиновую смесь выбери с пониженным содержанием углеводов.

ВТОРНИК

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- Горсть мюсли с молоком и свежими ягодами
- Протеиновый коктейль

Перекус
- Кисть винограда
- Протеиновый батончик

Обед
- Салат из куриной грудки с овощами и зеленью, заправленный оливковым маслом

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Сэндвич с консервированным лососем и зеленью на черном хлебе

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 300 г вареных креветок
- Горсть обжаренной стручковой фасоли
- 50 г бурого риса
- Овощной салат

Что к чему?

Рацион вторника особенно богат антиоксидантами (зелень, овощи-фрукты) и омега-3 жирными кислотами (рыба и креветки). Вместе они помогают тебе лучше восстанавливаться после тренировок. Еще на 350 мл повысь норму потребления воды – это поможет слегка унять голод. А голодать будешь – углеводов снова в обрез.

СРЕДА

ДЕНЬ ОТДЫХА

Завтрак

- Омлет из 2 яичных белков, горсти грибов и горсти молодого шпината
- 20 г домашнего сыра

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Пара хлебцев с ореховым маслом
- Яблоко

Обед
- Запеченное филе лосося (200 г)
- По 1 горсти шпината, порея и бурого риса – все на пару

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Персик, горсть ореховой смеси

Ужин
- Куриное филе с соусом из лимонного сока и оливкового масла
- Пучок спаржи и половинка цукини на пару
- Зелень на выбор

Что к чему?

Среда – день отдыха, но отдыхать тоже надо с умом. Поэтому твой дневной рацион содержит чуть больше углеводов и как всегда много протеина – чтобы отдыхающие мышцы росли как на дрожжах. Смести обед, второй перекус и ужин на более раннее время, чтобы они успели перевариться. И выпей еще на 350 мл воды больше. Пусть она из тебя сочится – не страшно.

ЧЕТВЕРГ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- Омлет из 3 яичных белков с помидорами и сладким перцем
- 2 куска цельнозернового хлеба

Перекус
- Салат из тунца и стручковой фасоли, заправленный льняным маслом (300 г)

Обед
- Сэндвич из тунца, авокадо и шпината на зерновом хлебе с оливковым маслом
- Протеиновый коктейль

Перекус
- Салат из сардин, свеклы и маринованных огурчиков с сухими хлебцами (300 г)

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 350-граммовый стейк из лосося на гриле
- Салат из свежих овощей с соусом из оливкового масла и лимонного сока

Что к чему?

Переходим во вторую фазу нашего мероприятия. Углеводов стало совсем в обрез – придется активно худеть. Зато много рыбы – чистейший белок и так нужные качку омега-3 жирные кислоты. Продолжай пить очень много воды. Не бойся, в субботу ты вернешься к нормальному количеству воды и станешь худ и свеж.

ПЛАН ПИТАНИЯ

Через пару недель ты уже должен лететь в отпуск, рассекать в труселях по пляжу, а тело явно не в лучшей форме? Не волнуйся, у МН есть решение. Ближайшие 14 дней ты усердно занимаешься и питаешься по нашему плану. И все, что надо, надуется и сдуется. Как вариант – клонируй это меню в двух копиях и ешь (и занимайся) целый месяц. В этом плане мы исходим из того, что занимаешься ты после второго перекуса и перед ужином. В идеале – в 17-18 часов.

ПЯТНИЦА

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- 2 вареных яйца – только белки
- 2 куска зернового хлеба
- Фруктовый салат

Перекус
- Большая миска греческого салата с отварной куриной грудкой, заправленного льняным маслом

Обед
- Горсть креветок, тушенных с овощами и острым перцем

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Банан и горсть фундука

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 200 г постной баранины на гриле
- Горсть тертой моркови с горошком
- 1 запеченная картофелина
- 50 г брынзы

Что к чему?

Прекрати увеличивать количество выпиваемой воды, но набранную норму потребляй исправно. Примись за фитнес с удвоенной силой – цинк в баранине поможет выдержать испытание гантелями с честью.

СУББОТА

ДЕНЬ ОТДЫХА

Завтрак
- Каша из бурого риса с корицей
- 100 мл яблочного сока
- Йогурт

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Кисть винограда
- Апельсин

Обед
- 200-граммовый стейк из белой рыбы на гриле
- Горсть овощей, 40 г бурого риса – все на пару

Перекус
- Протеиновый коктейль
- 1 груша

Ужин
- 2 обжаренные куриные грудки
- Гарнир из обжаренных томатов с сыром
- Зеленый салат

Что к чему?

Напоминаем – в день отдыха обедать и ужинать надо пораньше. Уменьши количество выпиваемой воды до обычного уровня, если сейчас последняя неделя похудения. Если нет – продолжай пить много воды, но держись теперь на постоянном уровне.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- Омлет из 3 яичных белков с горстью шампиньонов и помидором

Перекус
- Салат из тунца с авокадо, заправленный лимонным соком (200 г)

Обед
- Сэндвич из двух кусков цельнозернового хлеба, филе индейки и зеленого салата

Перекус
- Протеиновый коктейль
- 3-5 кусочков бастурмы
- Яблоко

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 350 г постной говядины
- Обжаренные спаржа, сладкий перец, лук и сельдерей
- Маленькая запеченная картофелина

Что к чему?

Поднажми напоследок в спортзале, неважно – месячный у тебя план или двухнедельный. Различие только одно: в случае если эта неделя последняя – пей поменьше воды. Месяц – хлещи что есть силы.

КОММЕНТАРИЙ ФИТНЕС-РЕДАКТОРА ДМИТРИЯ СМИРНОВА:

Лично мне очень нравится эта диета – все разнообразно и сбалансировано. Что касается ее применения, то она абсолютно универсальна – с ее помощью можно как набрать мышечную массу, так и похудеть. Желающим подкачаться надо просто увеличить количество потребляемых продуктов. Я вообще не стал бы относиться к этому меню как к диете – перед тобой классический пример здорового и сбалансированного питания. Сравни то, что написано здесь, со своим еженедельным меню и сделай выводы. Скорректируй свой рацион, приблизив его к этому недельному плану.
Что касается тренировок, то я рекомендую метаболические – круговые, интервальные, суперсеты и все в таком духе. Выбери программу по своему вкусу и занимайся, не сачкуя. Отличный шанс сбросить пару лишних кило. ■

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Просьба освободить вагоны!

* Инструктор по боевым искусствам фитнес-центра "Марк Аврелий", профессиональный телохранитель, сержант отдельной разведроты ВДВ в отставке

1 Представь себе ситуацию: ночь, пустынный вагон метро, уставший ты мирно сидишь на скамейке. Допустим, едешь домой. Как вдруг:
– Слышь, а? – прямо перед тобой амбал* с палкой или куском арматуры в руке.
И, что характерно, наверняка ведь не дорогу к ближайшей библиотеке решил узнать.
А самое неприятное – никуда ты от этого гада не денешься. Просто потому, что находишься в железной коробке, которая едет по тоннелю со скоростью 90 км/ч. Придется действовать.

2 Крепко схвати нападающего за руку, в которой он держит оружие. Пока противник соображает, что теперь с тобой, висящим у него на запястье, делать, нанеси ему серию очень быстрых и по возможности сильных ударов кулаком в область паха или мочевого пузыря и...

3 ...резко поднявшись со скамьи, ударь агрессора ладонью в область носа.

4 Теперь противник шокирован и временно нейтрализован. Воспользуйся этим, чтобы избавить его от оружия: выверни палку в сторону большого пальца.

При необходимости добей негодяя. Пользоваться его же оружием можно. Главное – не переборщить в запале. Иначе рискуешь и сам превратиться в преступника! Как только поезд доедет до следующей станции, немедленно уходи с места боевых действий. ■

*** В нашей фотоистории роль амбала сыграл вполне интеллигентный и миролюбивый мужчина Денис Меньшенин, за что ему, кстати, огромное спасибо.**

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

1) Почему у меня все суставы щелкают, а иногда и конкретно ноют? 2) Влияет ли регулярный стретчинг на суставной хрящ? 3) Озвучь горячую тройку натуральных продуктов для хрящевой ткани!

КОЧЕГАР

1) Если ты имеешь в виду самые "рабочие" суставы — плечи, колени, локти, то это может быть напрямую связано с избытком нагрузок (слишком большое и частое повторение одних и тех же движений). Так что тряси своего тренера за что только можешь: пусть меняет программу тренировок. 2) Да, влияет и очень хорошо. 3) "Терафлекс", "Терафлекс" и... холодец. Ну хорошо — хаш!

Задать свои вопросы фитнес-редактору MH ты можешь на mhealth.ru/advice/fitness

При отжиманиях на брусьях (после 6-8 повтора) чувствую резкую боль в области шейного позвонка (будто иголкой колют). К кому обратиться? Или, может, мазь какую подскажешь?

ПАВЕЛ, МИНСК

Во время жимовых движений мышцы шейного отдела позвоночника сильно, а главное, неконтролируемо напрягаются. Происходит спазм, который может вызвать небольшое смещение шейных позвонков (особенно у новичков) и, как следствие, защемление нерва. Поможет тебе хороший мануальщик. Но перед ним стоит обратиться к хирургу — пусть проведет обследование и сделает снимки.

Два месяца делал выпрыгивания с гирей между ног, сейчас начало болеть в районе коленной чашечки. Есть предположения?

НИК ПАВЛОВ

Похоже на травму связки надколенника. В следующий раз стоит быть поосторожнее с прыжками и жестче следить за техникой — не переносить вес на мыски и больше толкаться ягодицами. Навести врача.

Если я хочу работать на гипертрофию мышц, на что сделать упор: на количество повторов в сете или на вес?

ПАВЕЛ

На частоту нагрузок. Количество повторов может и должно разниться, но главное — давать на мышцы как можно более частую нагрузку, желательно каждые 48 часов.

ФОТО: RUSSIAN LOOK; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Как определить, есть ли у меня перетренированность?

ВАНЯ

Необходимо знать свой нормальный пульс в покое. Если, измеряя его каждое утро, ты заметишь увеличение привычных показателей на 2-3 удара — у тебя первые признаки перетренированности. Более точный "диагноз" можно поставить с помощью теста Руфье.

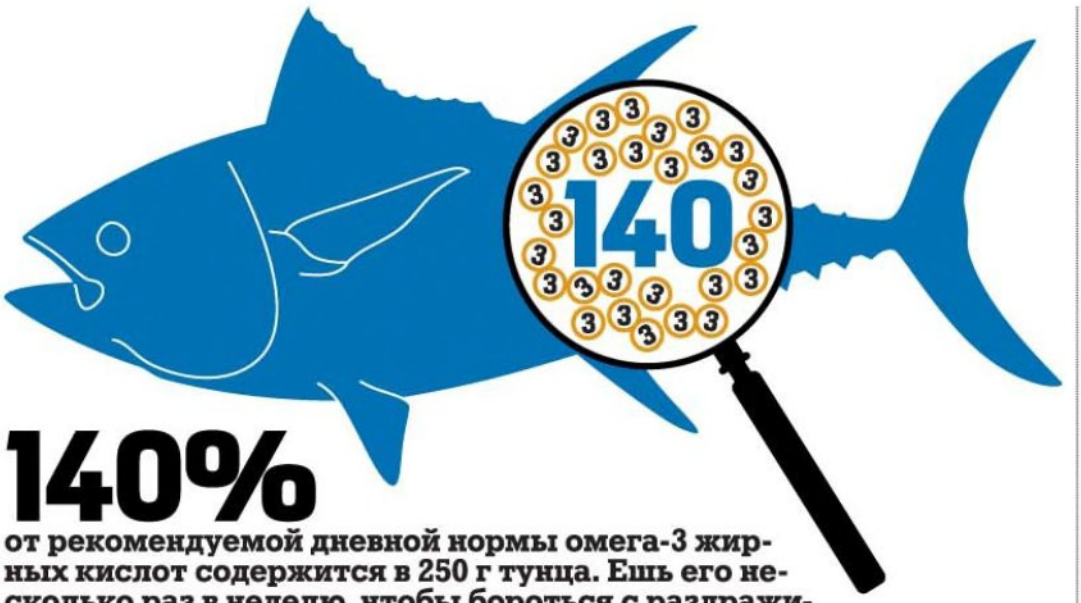
1. Присядь минут на 5, успокойся и измерь свой пульс за 15 сек. **(P1)**
2. Сделай 20 приседаний за 30 сек. и вновь измерь свой пульс в положении стоя за те же 15 сек. **(P2)**
3. Присядь на 1 минуту и в третий раз измерь свой пульс за... Правильно! 15 сек. **(P3)**
4. Вычисли индекс Руфье по формуле:

R = (4(P1+P2+P3)-200)/10

Если R меньше 0, приспособляемость к нагрузкам отличная. Менее 3 — высокая. 3-5 — хорошая. 6-10 — удовлетворительная. 11-15 — слабая. Больше 15 — неудовлетворительная. Возрастание индекса Руфье является признаком перетренированности.

ИМПУЛЬС | 3

7 идей для фитнес-зала



140%

от рекомендуемой дневной нормы омега-3 жирных кислот содержится в 250 г тунца. Ешь его несколько раз в неделю, чтобы бороться с раздражительностью и стрессом, возникающим во время надрывных занятий.

6

граммов углеводов на каждый килограмм веса должен ежедневно потреблять мужчина, ведущий активный образ жизни.

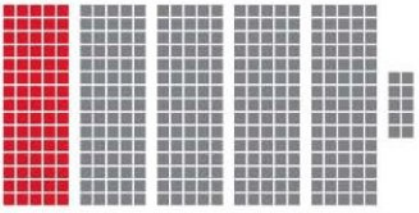
Только на mhealth.ru!

ФИТНЕС-ОНЛАЙН с Дмитрием Смирновым

За какое время до тренировки и после нее употреблять пищу? Как правильно пить воду во время занятий?

Эти и другие вопросы каждую пятницу только на mhealth.ru решает твой персональный тренер Дмитрий Смирнов.

12



подходов во время тренировки — и накопившаяся за день усталость проходит. Так что, даже если ты выжат как лимон после рабочего дня, не сокращай количество подходов, а уменьши вес.

5

ккал сжигаются при каждом потребляемом тобой литре кислорода во время тренировки. Интервалка повышает потребление кислорода на 8 л в минуту по сравнению с обычной тренировкой.

На 6%

больше жира ты потеряешь, если будешь принимать сывороточный протеин во время жиросжигающей диеты.

10

дополнительных подъемов штанги ты сможешь сделать, если во время тренировки в плеере будет играть твоя любимая музыка.

На 6%

ускоряется обмен веществ, если принимать креатин во время занятий с отягощениями.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕВРЬЕВА

ХОРОШЕЕ ОРУЖИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В ЧЕХЛЕ!

О чем эта фраза, как ты думаешь? Нет, это не заповедь японских самураев. По легенде, такую фразу произнес один из известных русских профессоров-хирургов, обосновывая ненужность обрезания. Проще говоря, легендарное присловье по-своему обыгрывает тему удаления крайней плоти. Или её сохранения, ибо каждому – своё. Но на всякого мудреца довольно простоты, ведь обрезанный половой член гораздо проще мыть и содержать в чистоте! Не станем вступать в заочную дискуссию с профессором, а рассмотрим «предмет» внимательнее… И не торопись переворачивать страницу, даже если в силу национально-религиозной принадлежности ты был его, этого «предмета», т.е. крайней плоти, лишён!

Внутренняя поверхность крайней плоти половозрелых мужчин постоянно вырабатывает творожистый белый секрет, сальным налётом покрывающий головку полового члена. Этот секрет зовется смегмой. Застоявшаяся смегма приобретает зеленовато-желтый цвет, а продукты жизнедеятельности микобактерий, живущих на коже крайней плоти, придают ей, смегме, неприятный резкий запах. Но отталкивающие вид и аромат – не единственные причины, заставляющие мужчин задуматься об интимной гигиене. Несоблюдение гигиенических правил, предполагающих тщательное и частое удаление смегмы, может обусловить развитие воспалительных (баланит) и раковых заболеваний полового члена. Кроме того, смегма, обладая канцерогенными и раздражающими свойствами, способствует возникновению целого ряда болезней женских половых органов (эрозия и рак шейки матки). Итак, смегму следует удалять! Но как? Обычных омовений недостаточно, так как даже горячая вода не в силах растворить и смыть сальные выделения. Необходимо использовать мыло, обладающее отличными моющими и антибактериальными качествами. Эталонным средством для интимной гигиены является жидкое мыло «***Saugella Men***», изготавливаемое в Италии и содержащее молочную кислоту и бактерицидный экстракт итальянского бессмертника. Данное средство обеспечивает безукоризненную чистоту, надежно удаляя смегму, придавая телу приятный запах.

Фразу профессора следовало бы переиначить: хорошее оружие должно быть чистым!

*P.S. Обладатели обрезанного пениса должны помнить о том, что железы, вырабатывающие смегму, также находятся в коже уздечки и венечной борозды, потому им тоже не следует пренебрегать гигиеной и средством «**Saugella Men**».*

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК НЕСЕССЕР С НОВОЙ ЛИНИЕЙ ПРОДУКТОВ FRESH IMPACT ОТ ADIDAS: ЛОСЬОН ПОСЛЕ БРИТЬЯ, ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША И АНТИПЕРСПИРАНТ

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Подписчики получают журнал обычного формата.

Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru

Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить средства adidas Fresh Impact.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу 669 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу 999 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал

☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH070906

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** .....

● **Срок купона истекает 31 августа 2009 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Решение

ОПРЕДЕЛИТЬ НА ГЛАЗ

Вот такие солнцезащитные очки стоит приобрести в этом сезоне. Во-первых, крупные оправы – это сейчас модно. Во-вторых, они идут почти всем. В-третьих, большая поверхность лучше защищает глаз от света. И наконец, темный цвет оправы придает лицу загадочности.

Strellson

ОСТРОВИТЯНЕ

В МАЕ НА ОСТРОВЕ БАЛИ ПОД ФЛАГОМ MEN'S HEALTH ВСТАЛИ ЛАГЕРЕМ ЛУЧШИЕ СЕРФЕРЫ СТРАНЫ. МЫ ПОТРАТИЛИ НЕ ОДНУ ПЛЕНКУ, ЧТОБЫ ЗАПЕЧАТЛЕТЬ ИХ САМИХ И ТО, ВО ЧТО ОНИ ОДЕТЫ. ВЕДЬ ИМЕННО ЭТИ ГЕРОИ ЗАДАЮТ ТОН ЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ МОДЕ. КСТАТИ, БРОСАЙ СКОРЕЕ РАБОТАТЬ И ПОЕЗЖАЙ КУДА-НИБУДЬ ДАЛЕКО-ДАЛЕКО. КАТАЙСЯ НА СЕРФЕ, ХОДИ ПОД ПАРУСОМ, БЕГАЙ И ПЛАВАЙ. ТЕБЕ ПОРА ОТДОХНУТЬ, НАКОНЕЦ.

Слева направо:

На Никите:
Футболка **Blend**
Шорты **Adidas**
Очки **Timberland**

На Светлане:
Купальник **Benetton**

На Евгении:
Футболка **Gant**
Олимпийка **Adidas**
Шорты **TRU Trussardi**
Очки **Ferrari**

На Александре:
Футболка **Custo Barcelona**
Шорты **Marc O'Polo**
Очки **Zerorh+**

Фотографы: **Даниил Баюшев** (fashion); **Мария Иванова** (спорт)
Стиль: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**

Модели: **Светлана Аллатова** (серфер русской станции Surf Discovery); **Елена Бегларян** (специальный гость)

На Александре:
Футболка **Adidas**
Шорты **Levi's**
Ремень **Mexx**
Очки **Custo**
Кепка **Le Coq Sportif**
Шлепанцы **Lacoste**

На Евгении:
Футболка, кроссовки **Adidas**
Шарф **Matinique Blue**
Джинсы **Taya**
Ремень **TJ Collection**
Сумка **Gant**
Очки **Carolina Herrera**
Серебряный браслет из коллекции
Dayak Silver Batu **John Hardy**

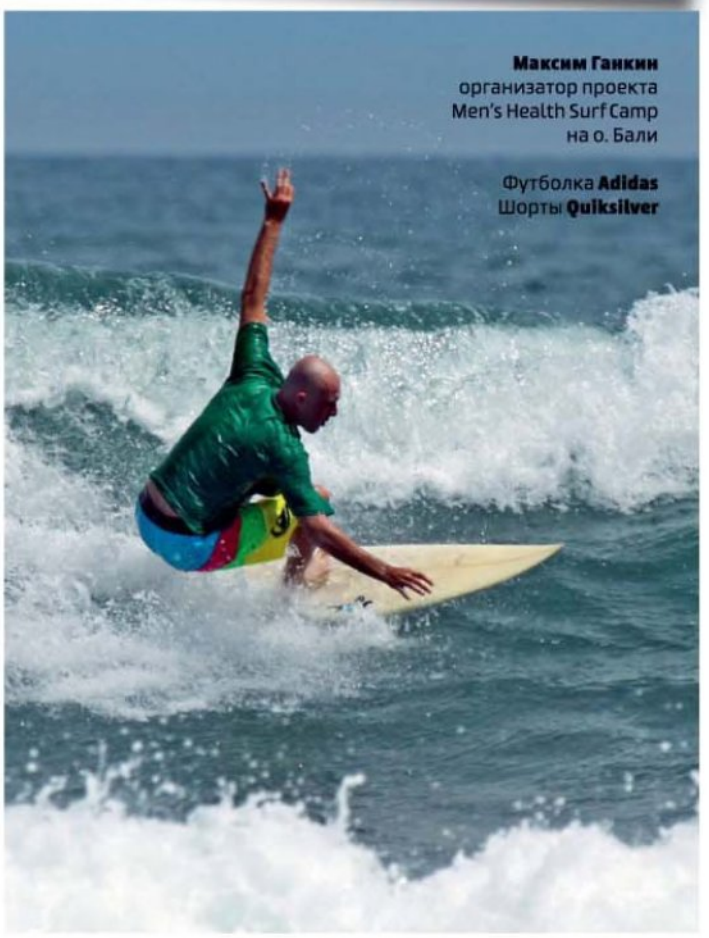
Никита Замеховский
победитель первого этапа чемпионата России по серфингу-2009

Футболка **Adidas**
Шорты **Sprandi**

Евгений Цышков
чемпион России по виндсерфингу в олимпийском классе; многократный призер чемпионатов России по кайтсерфингу среди профессионалов

Футболка **Gant**
Шорты **Lacoste**

На Евгении:
Футболка **Adidas**
Шорты **Punto Blanco**



Максим Ганкин
организатор проекта Men's Health Surf Camp на о. Бали

Футболка **Adidas**
Шорты **Quiksilver**

На Максиме:
Футболка **Matinique Black**
Брюки **Hermes**
Кепка **BOSS Green**
Сандалии **Mario Bruni**
Очки **Ferrari**
Серебряные аксессуары **John Hardy**

На Елене:
Платье **Pinco**
Очки **John Richmond**
Серебряные аксессуары из коллекции Palu **John Hardy**

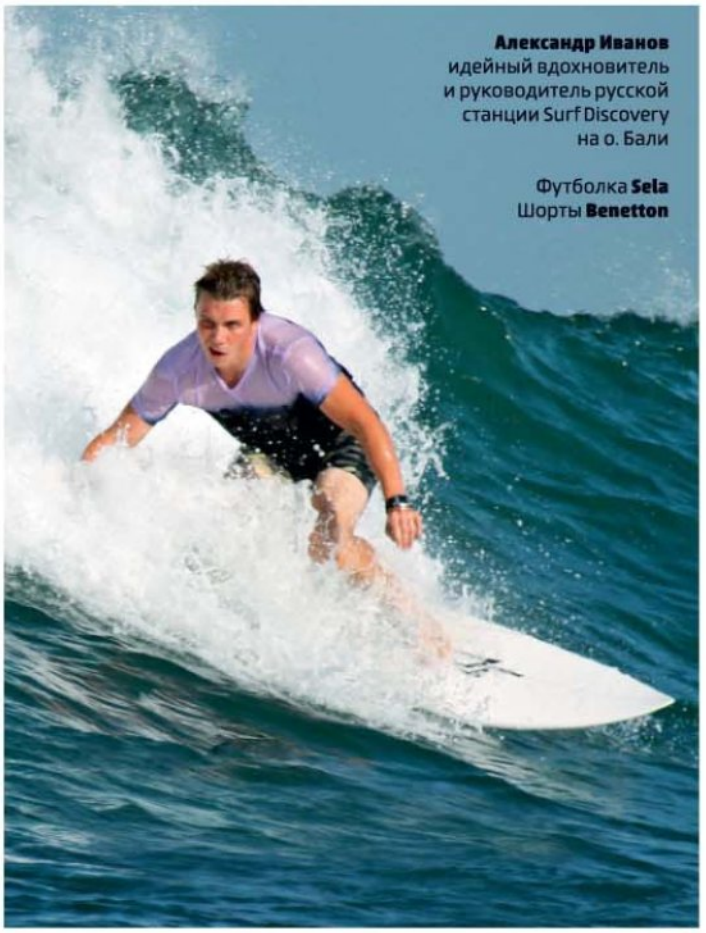
На Евгении:
Футболка **Sisley**
Свитер **Patrizia Pepe**
Шорты **BOSS Orange**
Ремень **Sela**
Кепка **Trussardi Jeans**
Кроссовки **Le Coq Sportif**
Очки **Carolina Herrera**
Серебряный браслет из коллекции Dayak Silver Batu **John Hardy**
Серебряная подвеска из коллекции Sultan **John Hardy**

На Максиме:
Рубашка **Sisley**
Свитер **Patrizia Pepe**
Брюки **Dimensione Danza**
Сандалии **Hermes**

На Елене:
Платье, аксессуар **Pinco**
Шлепанцы **Benetton**
Очки **Paco Rabanne**

На Никите:
Майка **Sela**
Шорты **Vilebrequin**

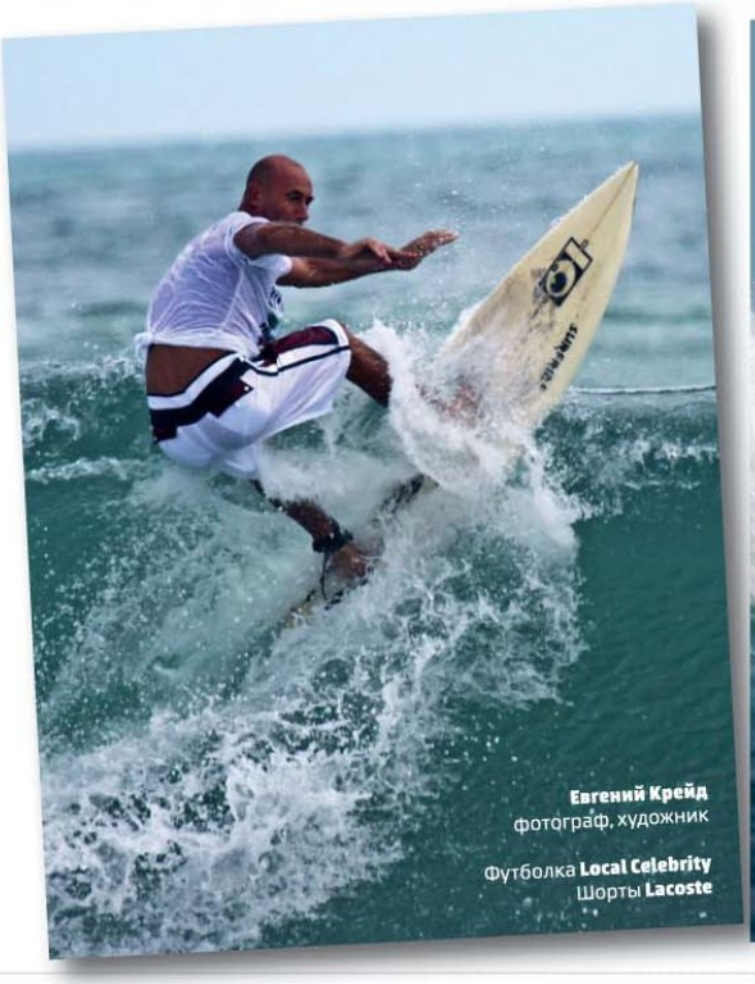
Благодарим компанию Adidas (www.adidas.com), компанию Fashion Galaxy (fashiongalaxy.ru) – эксклюзивного дистрибьютора UGG Australia в России и СНГ – за помощь в организации съемки



Александр Иванов
идейный вдохновитель
и руководитель русской
станции Surf Discovery
на о. Бали

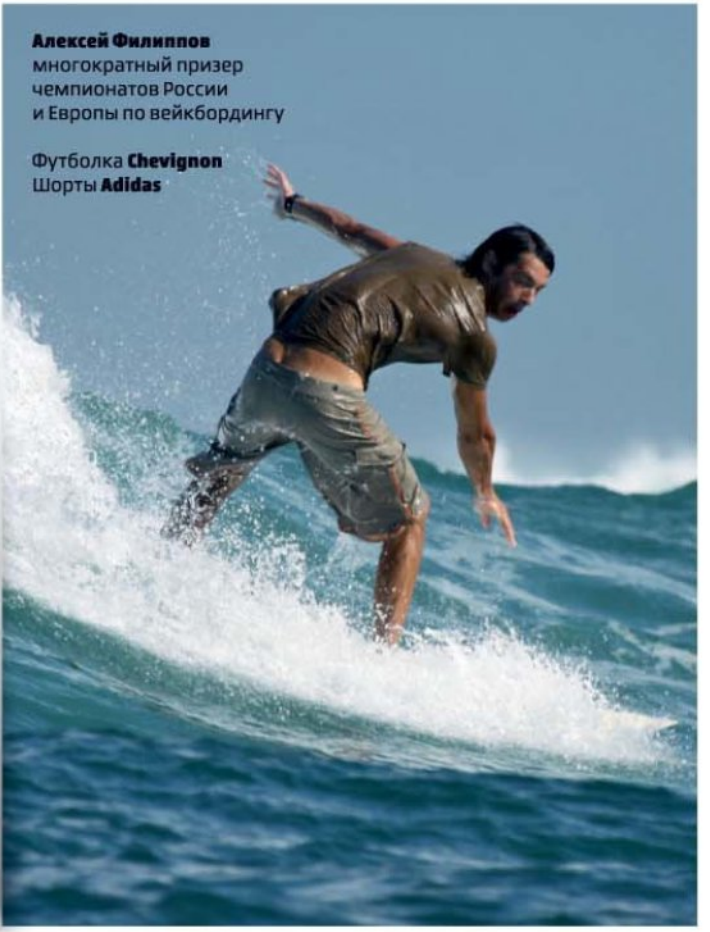
Футболка **Sela**
Шорты **Benetton**

На Никите:
Шорты **Sprandi**



Евгений Крейд
фотограф, художник

Футболка **Local Celebrity**
Шорты **Lacoste**



Алексей Филиппов
многократный призер
чемпионатов России
и Европы по вейкбордингу

Футболка **Chevignon**
Шорты **Adidas**

НЕТ ВОПРОСОВ

ВЫБРАТЬ ЕДИНСТВЕННЫЙ, ПОДХОДЯЩИЙ ЛИЧНО ТЕБЕ АРОМАТ ИЗ ОГРОМНОГО КОЛИЧЕСТВА СТОЯЩИХ НА ВИТРИНЕ – ДЕЛО НЕПРОСТОЕ. ЗАПОМНИ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ.

- Выбирая и вдыхая парфюм, делай передышку после каждых трех интенсивных ароматов. Носу для дальнейшего восприятия запахов нужно отдохнуть в среднем 10 минут. И захвати с собой несколько зерен кофе – от их запаха обоняние восстанавливается быстрее.
- Чтобы аромат раскрылся, его надо обязательно нанести на тело – на бумажных тестерах он звучит по-другому.
- Собственно сам парфюм состоит из трех нот.

1. **Начальная нота**, или головная, – именно ее ты слышишь при первом пшике.
2. **Нота сердца** – основа парфюма. Чтобы почувствовать ее, нужны человеческое тепло и час времени.
3. **Нота шлейфа** – самая долгоиграющая, закрепляет предыдущие и звучит в течение 6-8 часов. Столько и держится аромат.

- Наносить парфюм можно не только на лицо и шею, но и на точки пульса на запястьях и сгибах локтей.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Товар сертифицирован. Реклама

Освежи голову и мысли.
head & shoulders
2в1
ментол
центр здоровые волосы
РЕКОМЕНДОВАНО
центр здоровые волосы
100% свежести,
100% свободы от перхоти.*
head & shoulders
Head&Shoulders Ментол с натуральным ментолом освежает голову и избавляет от перхоти*. Жаркие эмоции или летний зной – а ты чувствуешь ледяное спокойствие и уверенность в себе вне зависимости от того, как сильно накалена атмосфера.

*устраняет до 100% видимой перхоти при регулярном использовании

ЗАЩИТНИКИ РОДИНКИ

ЧТО МЕТОДИЧНО ДОПЕКАЕТ ТЕБЯ КАЖДЫМ ЛЕТОМ? УЖ КОНЕЧНО, НЕ РАБОТА, А ТОЛЬКО СОЛНЦЕ. ДЛЯ СПАСЕНИЯ КОЖИ ОТ НАЗОЙЛИВОГО ЖЕЛТОГО ДРУГА ЕСТЬ МАССА СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ КРЕМОВ. ИЗ ОГРОМНОГО ИХ КОЛИЧЕСТВА MEN'S HEALTH НАШЕЛ ЛУЧШИЕ. ТЕБЕ ОСТАЛОСЬ ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ТВОЕЙ КОЖЕ.

Тем, у кого слишком чувствительная, светлая, незагорелая кожа, надо выбирать средства с высоким уровнем защиты и без парфюмерных отдушек, чтобы не было аллергических реакций:
1. L'Occitane do Brasil SPF 15
2. La Roche-Posay Anthelios XL SPF 50
3. Clinique Sun SPF 30

Для спортивных людей и тех, у кого нет времени загорать постепенно, есть пото- и водостойкие спреи, которые быстро наносятся благодаря пульверизатору и не пачкают одежду:
4. Lancaster Sport SPF 20
5. Nivea Sun Invisible Protection SPF 20
6. Payot Benefice Soleil SPF 30

Эти средства подходят всем, но не только защищают от ожогов, но и обладают косметическим эффектом, увлажняя и питая кожу:
7. Sisley Super Fluide Solaire Corps SPF 30
8. Garnier Ambre Solaire SPF 30
9. Pevonia Botanica SPF 30

● **SPF** (фактор солнечной защиты) — применяемый производителем код, указывающий, насколько данное средство расширяет способность твоей кожи сопротивляться солнечным ожогам. Если, допустим, ты можешь оставаться на солнце, не обгорая, 10 минут, то средство с SPF 10 позволит тебе провести на солнце 100 минут.

От какого вида ультрафиолетового излучения — UVB или UVA — защищает конкретное средство, тоже смотри на флаконе:

● **UVB-лучи** вреднее всего для кожи — солнечные ожоги, родинки и даже меланомы возникают именно по их вине. После воздействия UVB-излучения организм не в состоянии восстановить ДНК, объясняют онкологи.

● **UVA-лучи** имеют наименьшую мощность, но глубже проникают в кожу. Такое излучение способствует старению.

Есть еще и **UVC-лучи** с самой короткой длиной волны и наибольшей мощностью. К счастью, они не проникают в атмосферу.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Adam&Eva (отель) по вопросам бронирования обращайтесь в компанию "GTI Travel Россия", ул. Бакунинская, 73, стр. 2, эт. 3, т.: 926-4506
Adidas м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23; "Валдай-центр", ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 6/3, т.: 692-5214; ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-1405; сеть м-нов Intersport: www.intersport.ru
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Blend ТЦ "Метромаркет", т.: 775-8514
BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганка, 1, т. 911-0864
BOSS Black/Orange Ленинский пр-т, 73, т.: 134-3546; МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; Смоленская пл., 3/5, т.: 785-2502/00; "Микродин", Бережковская наб., 4, т.: 240-0040; СПб, "Микродин", Большой пр-т, П.С., 29а
Calvin Klein Underwear информационная линия: 8 800 100 9339
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2215; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4418/9; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
CK Calvin Klein ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832
Custo Barcelona м-ны "Стокманн": МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, МЕГА-Химки, ТЦ "Метрополис", www.stockmann.ru
Custo сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Dimensione Danza ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3029; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-6198; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 662-3258; Sport+Moda, Чистопрудный б-р, 4, т.: 624-2669; "Спортград", ул. Генерала Кузнецова, 14, к. 1, т.: 700-8309; Владивосток, Master Gym, Партизанский пр-т, 58, (432) 748-621; Донецк, ул. Артема, 80А, т.: (38 062) 305-2170; Ростов-на-Дону, МЕГА, т.: (88 632) 658-342; Пермь, "Семья", ул. Революции, 13, т.: (342) 218-3909
Ferrari (оптика) "Интероптика": ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Gant ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8340; МЕГА-Теплый Стан, т.: 730-2433; ТК "Рамстор-Сити", ул. Правобережная, 1, т.: 799-9701
Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705
H&M МЕГА-Химки; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16
J.M. Weston ул. Петровка, 11, т.: 931-9556; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3217
John Hardy "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31
John Lobb Красная пл., 3, т.: 620-3114
John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58
Juicy Couture Dirty English (парфюм) ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны "Стокманн": МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, МЕГА-Химки, ТЦ "Метрополис"; www.stockmann.ru
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Le Coq Sportif ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737 8339
Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60А, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т620-3152; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671
Local Celebrity www.code7.ru
Longines м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2
Marc O'Polo ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8500; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7364; МЕГА-Белая Дача, т.: 775-5838; МЕГА-Химки, т.: 258-8582; ТЦ "Калинка Стокман", Смоленская пл., 3/5; "МЕГА-Теплый Стан"; "Садко-Аркада", Красногвардейский пр-д, 1А
Mario Bruni м-н "Крокус", ул. Б. Дмитровка, 20/5, стр. 1; галерея "Люкс", ул. Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 4, к. 1
Matinique Black, Matinique Blue м-ны Companys: ТЦ "Галерея Аэропорт", Ленинградский пр-т, 62А, т.: 771-6193; ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2, т.: 641 3453; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 635-5813, ТЦ "Адмиралтейский", Московский пр-т, 3, т.: (812) 570-3740; м-ны InWear/Matinique: "Елоховский Пассаж", ул. Бауманская, 32/2, т.: 797-9566; СПб., ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851, ТЦ "Владимирский Пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-3205
Mexx ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 980-6588; ул. Садовая-Черногрязская, 13/3, стр. 1, т.: 980-6581; ул. Тверская, 19, стр. 3, т.: 980-6585; СПб., пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902
Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; С.-Пб, наб. Канала Грибоедова, 18-20, т.: (812) 314-8705; Астрахань, ТЦ Astor, т.: (512) 63-2099; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330
Pinko ГУМ, Красная пл., 3, т.: 980-5910; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, галерея Pret-a-Porter, т.: 980-5912; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1831
Punto Blanco сеть салонов "Эстель Адони", единый справочный номер: 744 0722; www.estelle.ru
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9623; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7939; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400; www.quiksilver.ru
Sela ТЦ "Рублевский", Рублевское ш., 48/1; СПб, ТЦ "Гулливер", ул. Торфяная, 9
Sisley ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; МЕГА-Теплый Стан; ул. Красная Пресня, 48/2
Sprandi ГУМ, Красная пл., 3; пр-т Мира, 57; Ленинский пр-т, 2
Strellson ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Стокманн", ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; МЕГА-Химки
Surf Discovery русская профессиональная школа серфинга, Bali, Kuta, Pantai Kuta str., отель Bali Bungalo, www.surfdiscovery.ru; info@surfdiscovery.ru
Taya tayajeans.ru
TAG Heuer ул.Тверская, 19, т.: 699-3839
Timberland ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 680-1673; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5112; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5985; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5381; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6293; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0816; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0674
Tissot ТРК "Атриум", салон "Классика Времени", ул. Земляной Вал, 33, т.: 771-6072; ТЦ "Золотой Вавилон", м-н "ЛеЛокль", ул. Декабристов, 12; салоны Les Montres : "Метромаркет", Ленинградский пр-т, 76А, ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 1; ун-г "Московский", салон "Швейцарские часы", Комсомольская пл., 6; МЕГА-Теплый Стан, салон ZIBI, т.: 730-2430
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127
TRU Trussardi, Trussardi jeans ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4483; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2753; СПб, ТЦ "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9515; Баку, ул. Азиза Алиева, 3, т.: (99412) 437-1939; Брянск, пр-т Ленина, 4, т.: (4832) 664-453
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, 2 линия, 2 эт., т.: 961 1149; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; "Подиум", Новинский б-р, 18, стр. 2, т.: 203-7486
Zerorh+ (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261

Глоток свежего

От жизни нужно брать все лучшее. И пиво тоже. А лучшее пиво какое? Разливное, естественно! Раньше за ним приходилось ходить в бар, ездить в ресторан или бегать на завод, но прогресс не стоит на месте. Теперь самое свежее и вкусное пиво может само прийти к тебе. Нет, пивопровод в дома пока не проводят, зато уже появилось устройство, способное создать в твоей квартире уголок настоящего мужского счастья. Heineken и Krups сделали устройство под названием Beertender. Внешне похожее на кофеварку, оно не только позволит тебе всегда иметь под рукой самое свежее пиво, но еще и получать его в той температуре, которая тебе больше нравится. От тебя требуется только подсоединить кег с Heineken, выбрать степень охлаждения (2°, 4°, 6°C), а потом расслабиться и получать удовольствие. Хватит удовольствия на 30 дней (именно столько напиток в открытом кеге проживет, не теряя своих качеств).

ПРОМТОВАРЫ

Обуться на дом

Легендарный обувной бренд John Lobb, как известно, шьет на заказ первоклассную обувь. Вообще основное производство этой марки находится в Париже. Но тебе необходимо знать, что эти обувщики организовали уникальную передвижную мастерскую. С представителем John Lobb можно назначить встречу в любой из крупнейших столиц мира, в том числе и в Москве, сделать заказ, произвести примерку и так далее. Проще говоря, в Париж за обувью мчаться необязательно. Сами к тебе приедут и пошьют.

На грязном английском

Как часто хочется взбунтоваться против всего и вся! И как редко это удается сделать. Надеемся, теперь тебе поможет новый аромат Dirty English от Juicy Couture (марки, выпускающей одежду casual). Древесно-пряные и одновременно освежающие ноты наполнены противоречием и звучат гордо и свободно.

Смотри и помни

Аналог модели 1941 года — часы Tissot Heritage 2009 выпущены в двух строго ограниченных версиях. Первая — из розового 18-каратного золота в количестве 333 штук, а вторая — из стали и растиражирована на 3333 копий. При взгляде на эти часы тебе всегда будет что вспомнить.

Изобрели колесо

Longines — мастера хронометража. Более того, они готовы опять и опять изобретать колесо. Особенно когда речь идет о колонном колесе в новом Longines Wheel Chronograph, управляющем этим сложным механизмом. Колесо также позволяет измерять заданные промежутки времени. Кстати, это техническое приспособление знаменитый бренд из Сент-Имье применяет с 1878 года.

Знаковая тема

Свою жизнь надо украшать — в прямом смысле этого слова. Нравится картина известного абстракциониста — выбирай черную глянцевую поверхность, словно поглотившую космос. Или их полную противоположность — холодную сталь с блестящей гравировкой, напоминающие свет луны и звездную пыль. Эти запонки появились в коллекции ck, а выбор темы за тобой.

С "Приветом"

"Билайн" запустил услугу "Привет". Унылый и скучный гудок ожидания можно теперь менять на разную музыку, причем ставить ее как для одного, так и для нескольких абонентов. Набираешь номер **0770** (бесплатно) — и тебе устанавливаются семь стандартных мелодий. Дальше, уже за небольшую плату, их можно менять на сайте: www. privet.beeline.ru. В каталоге более 7000 вариантов.

Купейный вагон

Volkswagen одним из первых объяснил нам, что купе вовсе не обязано быть двухместным и двухдверным. Passat CC открыт для людей всеми четырьмя дверцами. И если в повседневной жизни купе может быть лишь второй машиной, на которой ни пассажиров не перевезти, ни пару чемоданов, то VW CC — это комфорт вместе со спортивным нравом и передовыми технологиями. Среди нововведений: 6-ступенчатая коробка передач DSG, работающая без прерывания потока мощности, система удержания полосы Lane Assist, панорамный люк в крыше с электроприводом, боковые двери купе с безрамными окнами. Двигатели на выбор: 1.8 TSI (152 л. с.), 2.0 TSI (200 л. с.) и 3.6 V6 (300 л. с.). Комплектация с V6 идет с полным приводом.

КУПАТЬСЯ В КАНТОНАХ

Оказывается, летом в Швейцарии можно провести время ничуть не хуже, чем зимой. А даже намного лучше.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА БОГОЛЮБОВА

Сколько раз я собиралась в эту нейтральную страну, но всегда в последний момент мой разум спрашивал: "Зачем? На горных лыжах ты не катаешься, денег для размещения в банках у тебя нет, часы, напротив, уже есть, а шоколад тебе нельзя". Вот никак и не выходило. Но однажды случай все-таки забросил меня в Швейцарские Альпы. Летом. Теперь знаю зачем.

Люцерн

Не дураки были наши писатели. Толстой, Достоевский, Бунин приезжали сюда, на берег дивного озера в кантоне Люцерн, купались, загорали, рыбку ловили и с болью писали о России. Конечно, в Берне на реке Ааре тоже пляжи неплохие и купание веселое. Но в Люцерне лучше. Потому что помимо теплой воды и тихого обаяния древних улиц здесь есть еще кое-что. А именно — супердосуг. Летом город превращается в большую концертную площадку — здесь начинается пора разнообразных фестивалей. Самый крупный — Люцернский музыкальный фестиваль (август). В его рамках проходят около ста концертов на любой возраст и вкус. Ближе к ночи над озером вспыхивают десятки фейерверков, а в многочисленных ресторанах на плаву царит гастрономическая феерия. В общем, днем плещешься в озере, а вечером культурно обогащаешься. К тому же Люцерн находится среди гор, воздух здесь фантастический — дыши не хочу. Но мне было мало. И я поехала дальше — еще выше.

Интерлакен

Да, это тот самый знаменитый зимний курорт. И летний, между прочим. Озера аж два, вода теплая; между ними городок с отличными отелями. Пляжи, развлечения, катера, казино. Прогулки по горам на велосипеде, еще лучше — на подвесной дороге над цветущими склонами, стрельба по яблокам памяти швейцарского народного героя Вильгельма Телля. Но главное — здесь можно покататься на самой высокогорной железной дороге в Европе. Уму непостижимо, как можно было эту дорогу проложить среди скал (строительство начали практически вручную в XIX веке, и длилось оно несколько де-

ФОТО: SWISS-IMAGE.CH

начеку – здесь-то собака и порыта. Ибо если не выходить на остановочках попривыкнуть к высоте, то на конечной станции голова может закружиться, а сознание помутиться. Именно это и произошло со мной на Девственнице, и все, что осталось в памяти, – это каталка и испуганное лицо дежурного врача-португальца, который зачем-то кричал мне в ухо: "Сколько вам лет и чем вы завтракали сегодня?" Не получив вразумительного ответа ни на один из своих каверзных вопросов, он отпустил меня с провожатым вниз по железной дороге, причитая: "Зачем сюда все едут? Не понимаю!"

ЗДЕСЬ МОЖНО ПОКАТАТЬСЯ НА САМОЙ ВЫСОКОГОРНОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ В ЕВРОПЕ

А все действительно – едут и едут. Особенно хороши поезда с японцами, спящими поголовно мертвым сном. Говорят, это нормальная реакция здорового японского организма на смену высоты.

сятков лет)! Но железка до сих пор в отличном состоянии, работает, возит туристов. Куда? А на Викторию-Девственницу (Victoria Jungfrau). Именно так называется одна их самых высоких альпийских гор (3454 м). С оборудованной на ее вершине смотровой площадки открывается захватывающий вид на Монблан, и если не на пол-Европы, то уж на всю Францию точно. Поезд ползет наверх медленно, часа два, и на первый взгляд путешествие это необременительное. Однако будь

Эмменталь

Любишь такой сыр? Хотя нет, что я спрашиваю, ты же его еще не пробовал. Вернее, пробовал, но не тот. Потому что настоящий эмменталь, причем нескольких видов, можно вкусить только в деревушке с таким же названием, где и находится чудо-сыроварня. Загляни туда по дороге в Люцерн – и ты поразишься высокому уровню технологии современного швейцарского сыропроизводства. Особенно сравнив ее со старинной, так как здесь же, в бережно сохраненном домике простого швейцарского крестьянина, можно не только понаблюдать за процессом приготовления сыра в XVIII веке, но и принять в нем участие. Впрочем, как и купить все мыслимые швейцарские сыры по бросовой цене с фондюшницей в придачу.

Отели

И в Берне, и в Люцерне, и в Интерлакене советую селиться в отелях сети Victoria-Jungfrau. И не только из солидарности с той несчастной девственницей, в честь которой названа гора (там была какая-то грустная история, не помню точно). А потому что это первоклассные отели со стильной европейской обстановкой, высокой кухней и сервисом. И, конечно же, со SPA, в которые рекомендуется ходить не только девушкам. ■

КАК ПЕРВЫЕ ЛЮДИ

Казалось бы, невозможно улучшить рай, где и так все идеально. Но элитный отдых в свете новых тенденций стал еще более разнообразным: теперь, кроме бойких вечеринок, в турецком отеле Adam&Eve, что в Белеке, есть все и для здорового отдыха, включая комплекс лучших спа-процедур. То есть ты можешь днем спокойно расслабляться и восстанавливать свои натянутые нервы, а по вечерам танцевать и отрываться по полной.

Для сведения сообщаем: выбрав обычный номер, который стандартным назовешь с трудом, ты вдобавок получишь 16-метровую террасу, гардеробную и даже гидромассажное джакузи с приборами свето- и цветотерапии. Мало места? К твоим услугам 28 сьютов, площадь которых от 128 до 1000 кв. м. Кровати там тоже достойных размеров: 460х460 см. Еще имеются 10 спа-сьютов,которые расположились внутри сада. Выходить не захочется, ведь там есть все, включая турецкий хаммам, сауну и декоративный бассейн с музыкальным оформлением.

Имеется даже вилла, окруженная садом, – для полного уединения. От 25-метровой кровати до личного бассейна один шаг (если, конечно, решишь оторваться от домашнего кинотеатра или подруги).

В отеле четыре общедоступных открытых бассейна (в том числе один – длиной 104 м, есть бассейн с горками), а также крытый. Хочешь – освежайся коктейлем посреди бассейна, хочешь – сиди в гидромассажной лоджии или катайся на водных горках.

Сердце Adam&Eve – атриум, декорированный 5 млн зеркал. В этом пространстве расположились 6 ресторанов, 3 бара, 10 магазинов. Почти каждый день здесь выступают лучшие диджеи со всего света.

Ты уже пакуешь чемоданы?

- **www.gti-travel.ru**

Стилист Влад Лисовец

Ирина Хакамада

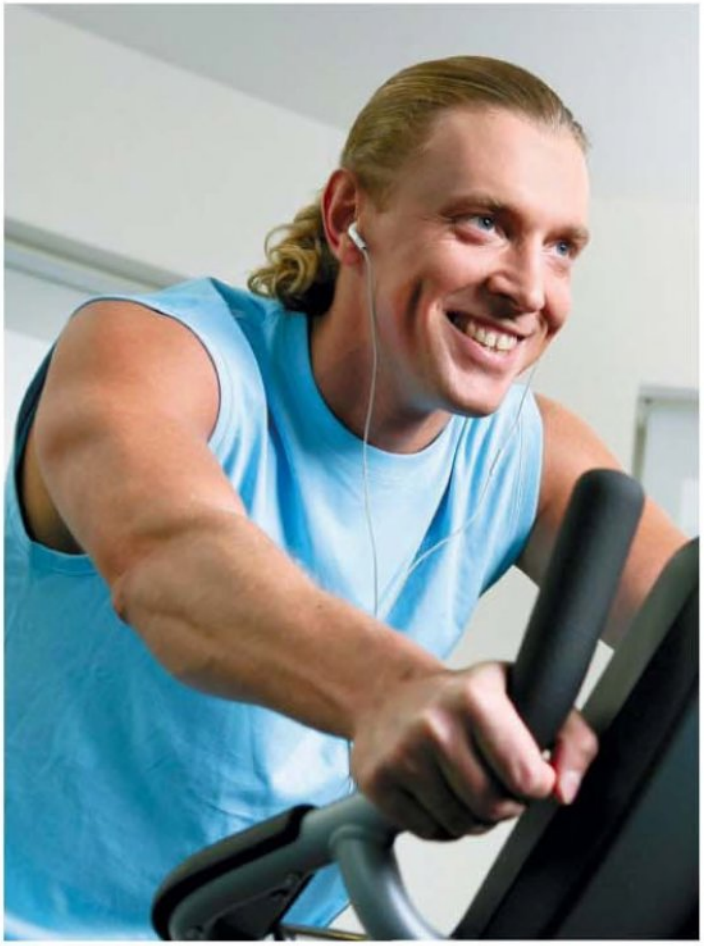
Франко Морони, Светлана Конеген, Евгений Святский, Юлианна Шахова с супругом

ЯРКАЯ ВСПЫШКА

22 апреля фестиваль "Мода и стиль в фотографии" и MARTINI представили свой главный fashion-проект – фотоиллюстрации из второго тома книги Gold Collection. В экспозицию вошли работы Энди Уорхола, Джорджио Муджиани, Саншо Йохансена и других художников, которые создали серию знаменитых коллажей MARTINI. За лучший отечественный проект в области моды и стиля вручали премию – "Серебряный венок-2009". Вместе с Ольгой Свибловой судьбы участников решали Марианна Максимовская, Екатерина Мцитуридзе, Владислав Флярковский и Ирина Хакамада. В номинации "Лучший фотограф, работающий с творческой группой" победил Михаил Королев, один из постоянных фотографов нашего журнала.

ТРЕНИНГ В РАССРОЧКУ

Если ты хочешь поддерживать форму и при этом умеешь считать деньги, обрати внимание на новое предложение от "Планеты Фитнес" – "Фитнес-Финанс".
Выбери тот вариант, который подходит именно тебе:
1. Оплата клубной годовой карты в два приема. При этом скидка на нее составит 5%.
2. Оплата в четыре приема. Беспроцентная рассрочка на год.
Согласись, это выгоднее, чем выкладывать всю сумму сразу.
Удачных тебе тренировок!



ШТУРМ В БОЮ

Если на твоих спортивных шортах красуются буквы Calvin Klein Underwear, то победа в бою тебе обеспечена. Подтверждением тому служит сотрудничество бренда с сенсацией в мире бокса – Феликсом Штурмом, трехкратным чемпионом мира в среднем весе. Дебютный выход Штурма с их лого на резинке шорт состоялся 25 апреля, во время поединка за чемпионский титул с японским боксером Коши Сато. И это только начало.

СКОРОСТЬ И МЫСЛИ

Чтобы узнать, о чем думает чемпион мира в гонках "Формула-1" Льюис Хэмилтон, пока накручивает круги на очередной гонке, мы нашли в его расписании окно и призвали к ответу.

ЗВЕЗДА Мне всегда странно слышать, когда обо мне говорят как о звезде или секс-символе, потому что я не воспринимаю себя в этих качествах. Знаю одно — я невероятно везучий человек, раз мне удалось стать пилотом "Формулы-1". Если бы не гонки, ничего бы этого не было.

СУДЬБА Конечно, судьба играет роль в жизни, но я не уверен, что все в ее руках. Четкие цели и тяжелый труд скорее приведут тебя на вершину. Если бы, когда я был маленьким, мы с отцом проводили свободное время, сидя на диване, я вряд ли бы смог стать хорошим гонщиком. Надо посвятить себя всего своей мечте, и тогда она станет реальностью. Неважно, кто ты — гонщик, врач, учитель или кто-то еще.

ВРЕМЯ В моей жизни все вертится вокруг времени. На треке мы постоянно пытаемся отвоевать сотые доли секунды — именно ими измеряется разница между поражением и победой. Вне трека я тоже пытаюсь отвоевать немного времени — найти между тренировками, промоакциями и работой с инженерами окна для встреч с друзьями и семьей.

ФИНИШ Мне всего 24 года, и я еще не думаю о том, где именно остановлюсь. Для любого гонщика финишная линия — с другой стороны линия старта. Причем новый старт заставляет начинать с нуля: если в прошлом году ты был чемпионом, это не значит, что в этом все будет проще.

ДРУГ Я считаю, что главные качества друга — уважение и честность. И еще, конечно, преданность.

СЧАСТЬЕ Новая гонка — это и есть счастье в моем понимании.

НЕДОСТАТОК Некоторые думают, что я слишком зациклен на своем спорте. Наверное, я что-то упускаю из-за этого, но зато я воплощаю в жизнь свою мечту.

ДОСУГ Я люблю устраивать с братом гонки на радиоуправляемых машинках. Еще люблю ходить с друзьями в кино или ресторан. В общем, как все...

ГЕРОЙ Мой герой — Нельсон Мандела.

ЕДА Больше всего люблю фахитас из курицы.

МУЗЫКА В топ-листе моего плеера на первом месте Боб Марли. Я бы и сам хотел научиться играть на разных музыкальных инструментах. Это тот талант, которого мне не хватает.

ФИЛЬМ Мой любимый фильм — "Крутые виражи". Я обожаю легкомысленные комедии вроде этой или "Незваных гостей". Короче, такие картины, когда ты полностью отключаешься от проблем и просто смеешься полтора часа. Еще люблю фильмы с хорошими гонками, как "Ле-Ман" со Стивом Маккуином или "Буллит".

ЧАСЫ У меня много часов, и я меняю их в зависимости от случая. Дома ношу TAG Heuer Carrera Tachymeter Racing, на официальные мероприятия надеваю Grand Carrera Calibre 17 Rose gold, когда езжу по делам — TAG Heuer Formula 1 Chronograph.

ДОСЬЕ:
- **Дата рождения:** 7 января 1985 года
- **Место рождения:** Стивинэйдж, Великобритания
- **Высшее достижение:** чемпион мира в гонках класса "Формула-1" 2008 года
- **Команда:** Vodafone McLaren Mercedes

ВЕТРЕНАЯ МОДА

Мода там, куда ветер дует. А дул он в паруса яхт участников Русской парусной регаты Volvo, стартовавшей 2 мая в турецком заливе Фетхие. Всех спортсменов одела фирма Gant в новую яхтенную коллекцию Modern Nautical. Непродуваемые легкие бушлаты с водоотталкивающей пропиткой, поло цвета морского флага, кремово-белый клубный блейзер... Только стильным покоряются моря.

BAVARIA ЗОВЕТ НА СТАРТ

В начале мая стартовала национальная промокампания "Жги по крышке" в поддержку бренда Bavaria. Открой бутылку пива Bavaria Premium, найди специальный код, и ты получишь от знаменитого пива один из многочисленных призов, главный из которых – поездка на Bavaria City Racing в Роттердам 16 августа. Также Bavaria дарит гоночную экипировку и VIP-билеты на Bavaria Moscow City Racing – гонки вокруг Кремля, которые пройдут 19 июля 2009 г. Все подробности акции на сайте: www.bavaria.ru.

КАРТИНКА С ВЫСТАВКИ

В рамках выставки Faces&Laces, посвященной одежде и обуви в жанре freestyle и собравшей как обычно множество первоклассных марок, особенно отличился бренд Lacoste. Он представил концептуально новый стиль обуви от Lacoste Footwear, в частности революционный лимитированный продукт Croc Mythology из коллекции Stealth. Хочешь быть в теме – найди и купи. В Москве эта коллекция есть пока только в сети KIXBOX.

БЫЛИ НА БАЛИ?

Серфинг в нашей стране наконец набрал достаточную популярность, чтобы провести первый чемпионат России. Турнир состоит из трех этапов. Первый прошел 31 января – 8 февраля в Доминиканской Республике; второй состоится 3-14 июля на острове Бали. Спортсменов ждут индонезийские пляжи Кута и Баланган. Пройдут заезды в дисциплинах "Шортборд" (для профессионалов) и "Лонгборд" и "Бодиборд" (для любителей). Гостей чемпионата ожидает выступление популярного балийского рок-бенда и русских диджеев. На базе лагеря пройдут соревнования по пляжному волейболу, а также ежедневные вечеринки.

Третий этап чемпионата: 3 сентября – 10 октября, Португалия.

Все подробности на сайтах: **www.surfcontest.ru, www.surfbali.ru**

НА ПЛАВУ

Московский фестиваль яхт – самое масштабное событие такого рода в Восточной Европе. В этом году он пройдет со 2 по 5 июля в крупнейшем яхт-клубе, находящемся в черте Москвы, – Royal Yacht Club на Водном стадионе, который может принять до 200 яхт и до 10 000 человек единовременно.

Впервые в России будет построена плавучая сцена, на которой пройдут два грандиозных концерта популярных рок-исполнителей. Зрители смогут увидеть концерты как с трибун и VIP-лож Водного стадиона, так и с бортов собственных яхт. 3 июля состоится "Лазурный концерт", посвященный проблемам экологии Москвы-реки, хедлайнером которого выступит музыкальный коллектив Петра Налича. 4 июля пройдет "Белый концерт", посвященный развитию детского парусного спорта. Хедлайнер – группа "Мумий Тролль". Билеты на концерты можно свободно приобрести во всех билетных кассах Москвы.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Компания J.M.Weston представила линию Graphic. Идея – новый дендизм в стиле рок, сдержанный и элегантный. Мокасины "оксфорд" и "дерби" выгодно отличаются кроем передней части: свет, отражаясь от удлиненного мыса, делает форму колодки еще более утонченной.

АРТ-БАНКА

Художники всегда ищут новые площади для самовыражения. И Miller дает им такую возможность – запускает первую из серии дизайнерских банок. Стильная упаковка станет пространством для уникальных решений российских криэйторов. При этом, меняя форму, Miller остается верен содержанию: внутри каждой банки – легкое и освежающее пиво.

ТАНЦУЙ, ПОКА МОЛОДОЙ!

Нажимать ногами на клавиши со скоростью 6 раз в секунду на протяжении полутора минут — серьезное испытание. Такая возможность была у каждого, кто посетил с 10 по 12 апреля выставку МОТО ПАРК-2009 в центре "Крокус Экспо" (Москва). На стенде Men's Health при поддержке клуба любителей ритм-игр Bemafia было организовано уникальное событие — Открытый чемпионат Москвы по танцевальным играм на автомате Dance Dance Revolution SuperNova (DDR). Состязания на данс-машинах проводятся в Москве с 2005 года и каждый раз собирают лучших игроков в DDR со всей страны и ближнего зарубежья. На этот раз приехали участники из Санкт-Петербурга, Краснодара, Минска, Киева, Тюмени, Екатеринбурга, Казани.

10 апреля любой посетитель выставки МОТО ПАРК мог опробовать свои силы и чувство ритма на автомате под руководством самых опытных игроков страны.

11 апреля чемпионат проводился в категории Single. В отборочный тур прошли 16 человек. А победил — Евгений "Кира" Чеченин из Москвы.

12 апреля чемпионат проводился в категории Double. Из 16 участников в отборочный тур прошли 8 человек. И снова победителем стал Чеченин. На второе место вышел Александр "Алзарус" Зайцев из Санкт-Петербурга. На третьем — Сергей "Воспи" Аникин (Краснодар). В качестве призов победители получили: приставки Sony Playstation Portable от нашего журнала, набор Wii Fit от компании Nintendo, домашние варианты DDR-ковриков от компании "Танцующий бегемотик". А многочисленные зрители — драйвовое зрелище и позитивные эмоции.

ЛИЦА ДА ШНУРКИ

24-25 апреля в Москве, в павильоне "Космос" на ВВЦ, уже в третий раз прошла выставка Faces&Laces. За два неполных дня ее посетили 15 000 человек. Известные бренды подготовили для посетителей активную программу. Adidas Originals организовал увлекательное выступление западных стрит-арт-знаменитостей, Nike Sportswear представил проект, посвященный культовой модели Cortez, Puma показала коллекцию Hotter, созданную японским королем авангардных сникерсов Ясухиро Михара. На многих стендах выступали российские диджеи и музыканты, а на главной сцене — иностранные хедлайнеры музыкальной программы Faces&Laces 2009: диджей Eli Escobar из Нью-Йорка, французский диджей и продюсер Raziek, трио из Санкт-Петербурга Giant, диджейский проект из Киева Zhiguli.

На стенде журнала Men's Health был построен небоскреб — атрибут современного мегаполиса, который в течение двух выставочных дней раскрашивал известный российский граффити-художник ZmogK.

Подробный видеоотчет о Faces&Laces 2009 смотри на www.mhealth.ru

7 САМЫХ...

ДОЛГИХ ЗРЕЛИЩ

Хорошего действа много не бывает — всегда жаль, когда оно подходит к концу. Но ты вряд ли высидел бы до конца самого долгого в истории...

1 ...футбольного матча

Он прошел 11-12 апреля этого года в Англии. Игра между командами "Бристоль Академи" и "Лидс Бэджерс" продолжалась 36 часов (с пятиминутными перерывами каждый час) и завершилась победой "Лидса" со счетом 285:255. От каждой команды участвовали по 18 игроков, которые в среднем провели на поле по 18 часов и пробежали по 70 км.

2 ...телесериала

Сериал "Путеводный свет" (Guiding Light) стартовал на американском телевидении 30 июня 1952 года. С тех пор в эфир было выпущено более 15 000 серий, и в данный момент съемки продолжаются. Сюжет построен на эпизодах из жизни священника в пригороде Чикаго. На самом деле эта мыльная опера еще длиннее: еще с 1937 года сериал транслировался по радио.

3 ...спектакля

Постановка "День Леопольда Блума" началась в 8.00 16 июня 2004 года и закончилась ровно через сутки. Это действо по роману Джеймса Джойса "Улисс" поставил российский режиссер Игорь Яцко при содействии театра "Школа драматического искусства". С разных сценических площадок особняка на Сретенке (Москва) прозвучал весь текст романа (260 000 слов), в спектакле были заняты 120 актеров, вокалистов, музыкантов и художников.

4 ...концерта

5 сентября 2000 года в немецком городе Хальберштадт началось исполнение произведения композитора Джона Кейджа Organ2/ASLSP ("Сбалансированный орган/как можно медленнее"). Концерт расписан на 639 лет, с тем чтобы "в наше сумасшедшее время каждый мог обрести момент покоя". Первые 2,5 года в концерте исполнялась тишина, в 2004-2008 годах были сыграны 5 нот. Публика ждет продолжения.

5 ...фильма

Лента "Смерть на земле Энкантос" (Kagadanan sa banwaan ning mga Engkanto) филиппинского режиссера Лава Диаса идет без перерывов 540 минут (9 часов). Эта неторопливая сага повествует о переживаниях филиппинского поэта, который возвращается на свою родину из российской Калуги, где прожил семь лет.

6 ...парада

Ежегодное шествие во время Ганноверского праздника стрелков (Schutzenfest) считается самым длинным не только по времени, но и по протяженности. Он стартует в 7 утра и заканчивается в 16.30. За это время 12 000 стрелков проходят расстояние 12 км.

7 ...солнечного затмения

Самым длинным было затмение 20 июня 1955 г., которое лучше всего смотрелось с Филиппинских островов. Его полная фаза продолжалась 7 минут 8 секунд. А 5 июля 2168 г. ожидается рекорд — полная фаза продлится 7 минут 28 секунд. Насладиться зрелищем можно будет из Индии. Слабо дотянуть до этого момента? ■

ФОТО: RPG/CORBIS

www.peugeot.ru

Почувствуй
Осенний Лес

от
308 CC

Реклама.

EURO NCAP FOR SAFER CARS
www.euroncap.com

* Опционное оборудование.

AIRWAVE СИСТЕМА "ВОЗДУШНЫЙ ШАРФ"*
Peugeot 308 CC оборудован инновационной системой Airwave™.
Система подает теплый воздух через подголовники передних сидений
и создает настоящий "воздушный шарф" вокруг затылка, шеи и головы.

Испытай гамму 308 в 70-ти точках продаж! Peugeot 308 HB / 308 SW / 308 CC

Новый
308 CC
ОТКРЫТ ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ

PEUGEOT

GUERLAIN
HOMME

ДЛЯ ЗВЕРЯ, КОТОРЫЙ ТАИТСЯ В ВАС

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама. www.guerlainhomme.com